De klankschaal

Een uitgave van Stichting Leven in Aandacht

Herfst 2019 • Jaargang 25 • nummer 60

Thema
Zorgen voor Moeder Aarde

De X-factor
De aantrekkingskracht van Plum Village

Uit de Sangha
Samen in aandacht oefenen
Loslaten
Voor de stilte kiezen

Leven in aandacht



Thema: Liefdesbrief aan Moeder Aarde



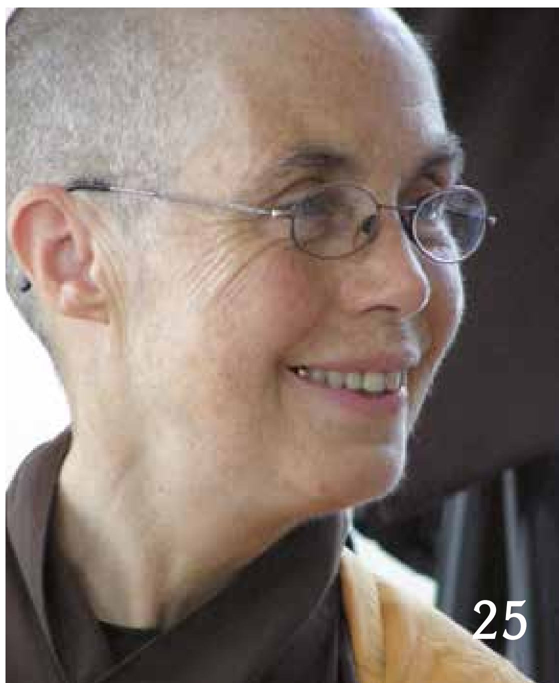
De X-factor: gesprek met Jorieke Rijsenbilt





Samen in aandacht oefenen

Alle kalligrafieën: Thich Nhat Hanh
Foto's omslag (voor en achter): NASA
Bel: Gré Hellingman en Didi Overman



Leven in aandacht is een bron van geluk



Bericht van het bestuur: Jasper Vaillant

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) voor de komende nummers:
- *Klankschaal* nr 61: **10 december 2019** / maart 2020 Thema: 25 jaar Leven in Aandacht: Verleden
- *Klankschaal* nr 62: **10 maart 2020** / juli 2020 Thema: 25 jaar Leven in Aandacht: Heden
- *Klankschaal* nr 63: **10 september 2020** / december 2020 Thema: 25 jaar Leven in Aandacht: Toekomst

Lieve Vrienden,

Wat is er wereldwijd veel in beweging de laatste maanden. Tijd om in deze *Klankschaal* stil te staan bij het collectief wakker worden van de mensheid als het gaat over bewuster en zorgvuldiger omgaan met onze aarde.

'Het grootste wonder is dat we op de aarde lopen,' is en blijft een prachtige uitspraak van Thây, nu actueler dan ooit. In deze editie extra aandacht voor moeder aarde en initiatieven om beter te zorgen voor onze moeder, onze aarde.

Daarom de hartelijke uitnodiging: lees en laat je inspireren. Lees in de Kinderklank over het visje Hartje en de vis Hamerhoofd, een eenvoudig en inspirerend verhaal over compassie. En natuurlijk is er nog veel meer in deze editie. Als redactie zijn we heel blij met alle ideeën en verhalen van onze lezers, die weer mooie artikelen hebben geschreven. Dank daarvoor.

Lees in deze *Klankschaal* ook welke initiatieven er zijn om in actie te komen voor een beter klimaat. Misschien brengen ze je op ideeën om actie te ondernemen. Dat kan gewoon eenvoudig en dichtbij huis. Want soms kan het klimaatprobleem zo overweldigend over komen, dat we ons machteloos gaan voelen.

'Wat kan *ik* eraan doen?'

Juist dan is het goed om ons gezamenlijk te realiseren dat ook (en juist) die kleine dingen een verschil maken. Het broodzakje dat daar in de berm ligt kan zo in de prullenbak. Overstappen van zoekmachine Google (volgens The Guardian financier van klimaatontkenners) naar Ecosia is ook zo gedaan. Het zijn de kleine, moeiteloze acties waarmee we de wereld een beetje mooier maken.

Bea Kalter

foto: aangeleverd



Zorg voor de aarde en haar bewoners

Soms zakt de moed ons in de schoenen en voelen we ons verbijsterd. Extreme warmte, overstromingen en droogte, branden in het Amazonegebied, Siberië en Groenland, talloze stalbranden in Nederland. Hoe ver gaan we in onze begeerte naar meer bezit, naar meer welvaart? Gaat het ons lukken om ons te bevrijden uit de ban van het geld?

door Lowie van Liere, *Grote belofte van het hart*
en Paula van Liere, *Volledige wereld van het hart*

Op de momenten dat de wanhoop dreigt toe te slaan, herinneren we ons de volgende woorden van Thich Nhat Hanh: 'Zorgelijkheid is een van de meest wijdverbreide ziektes van deze tijd.' Hij houdt ons voor dat het geen zin heeft om ons zorgen te maken en wij zijn het daar van harte mee eens. Op momenten van wanhoop helpt het ons om niet weg te zinken in gevoelens van machteloosheid en frustratie. Opgeven is geen optie.

Ook Jelmer Mommers, auteur van het prachtige boek 'Hoe gaan we dit uitleggen', worstelde met zijn gevoelens van wanhoop en de neiging om weg te kijken. Ook hij kwam tot de conclusie dat wegkijken en opgeven geen optie is. Hij dook diep in de klimaatproblematiek en schrijft: 'Geen enkel levend wezen staat op zichzelf. Je zou dit niet kunnen lezen zonder 38 biljoen bacteriën die in je dikke darm leven en daar voedsel omzetten in bruikbare energie. Toch is er niets makkelijker dan die bacteriën vergeten en je dag door te komen in de veronderstelling dat je een onafhankelijk individu bent. [....] Als we collectief vergeten hoe volledig wij verweven zijn met andere levende wezens, komen we in de problemen.' Het zou een citaat van Thich Nhat Hanh kunnen zijn. Het boek van Jelmer Mommers laat ons zien wat er kan gebeuren wanneer we niets doen én het geeft veel mogelijkheden hoe het anders kan. Het is een boek vol optimisme.

Nog een boek waarin niet wordt weg gekeken en waarin talloze kansen voor een omwenteling worden gepresenteerd: 'Drawdown'. Veel maatregelen werden bestudeerd op hun reductie van broeikasgassen tussen 2020 en 2050. Een paar uit hun Top 10: koelmiddelen (niet makkelijk uit te leggen, maar grote potentie), niet fossiele energie opwekking (wind en zon), voedselverspilling en consumptie, onderwijs voor meisjes en gezinsplanning en anders omgaan met landgebruik. De mogelijkheden zijn legio. Nu is de politiek aan zet, en wij zelf.
In 2009 hoorden we Thich Nhat Hanh, tijdens de 3-weekse retraite 'Ecologie en ethiek' in Plum Village, zeggen dat de aarde wel zal overleven, maar dat de mogelijkheid bestaat dat onze beschaving ten onder gaat. Het klonk als een droge constatering en riep de vraag op: hoe erg is het eigenlijk als onze beschaving ten onder gaat? Het had een geruststellend effect: het is niet het einde van de wereld, dingen komen en dingen gaan, ook beschavingen.

Thich Nhat Hanh helpt ons om ons niet te verliezen in de veelheid aan problemen die zich voordoen. Hij leert ons, dat we ons kunnen richten op wat binnen ons vermogen ligt en als we dat met al onze aandacht doen, doen we veel. Hij noemt de Vijfde Aandachtsoefening een uitweg uit de problematische toestand waarin de wereld op dit moment verkeert. Als we met aandacht consumeren en eten, zullen we precies weten wat we wel en niet moeten consumeren om ons lichaam, geest en de aarde gezond te houden en anderen geen schade te berokkenen. Hoewel wat wij individueel doen soms een druppel op een gloeiende plaat lijkt, voelt het tegelijkertijd zo goed om te doen. Wij eten al tientallen jaren geen vlees, eten biologische producten en kopen zoveel mogelijk duurzame kleding. We hebben geen auto, al heel lang niet meer gevlogen en we maken gebruik van zonne-energie. Het voelt nooit als een offer. We zijn dankbaar met alles wat we kunnen bijdragen aan de leefbaarheid van de aarde. En we weten dat we met velen zijn.

In *Wat de aarde nodig heeft* zegt Thich Nhat Hanh dat we samen sterker zijn: 'Om de ecologische toestand van onze planeet positief te kunnen beïnvloeden is collectieve inspanning vereist, gebaseerd op liefde en respect voor onszelf, voor elkaar, onze voorouders en toekomstige generaties.' Thich Nhat Hanh is zelf milieuactivist en propageert geëngageerd boeddhisme. Samen met de Dalai Lama en andere boeddhistische leiders riep hij de Klimaatconferentie in Parijs op om in actie te komen en de opwarming van de aarde tegen te gaan. Je kunt hun 'Buddhist Climate Change Statement to World Leaders 2015' nalezen[1]. En Thich Nhat Hanh heeft over hetzelfde onderwerp de Verenigde Naties toegesproken in een prachtige dharma lezing[2].

foto: aangeleverd



Paula, Lowie, Sylvester en Mika

Hoewel we om allerlei redenen (milieu, dierenliefde) al 'vrij bewust' probeerden te leven, waren de aandachtoefeningen voor ons een bevestiging en extra stimulans. Ruim twee jaar geleden kregen we tot onze verrassing en blijdschap een kleinzoon. Dat gaf weer een nieuwe impuls aan onze innerlijke motivatie om ons in te zetten. Plotseling nam het gevoel van urgentie enorm toe. Dat prachtige nieuwe en ontwapenende leven gunnen wij met heel ons hart ook een leefbare aarde, niet alleen onze kleinkinderen, we hebben er inmiddels twee, maar alle kinderen waar ook ter wereld. Kennis en emotie vielen samen in onze inzet voor een andere wereld. We wilden er meer mee naar buiten. We willen een voortvarende regering, een regering die gemotiveerd is om alle mogelijkheden die er zijn om het tij te keren ook werkelijk benut. We willen geen regering die de schijn wekt dat het allemaal niet zo'n vaart loopt en die blijft inzetten op fossiele brandstof en fors aandelen aanschaft in een van de meest vervuilende manieren van verplaatsen. Dus ... de straat op!

Gelukkig zijn er steeds meer groepen die zich inzetten voor een andere manier van leven en die ook de politiek willen aansturen om meer en betere acties te ondernemen: scholieren, studenten, ouders, grootouders. Uit liefde voor onze kleinkinderen en alle volgende generaties waar ook ter wereld en uit respect voor de natuur hebben wij ons aangesloten bij de 'Grootouders voor het Klimaat'. Vanaf het eerste moment dat we in hun kring stonden voelden we ons thuis. Dat is zo gebleven, nu al bijna drie jaar.

Wat willen de 'Grootouders'? 'Onze missie is het bevorderen van adequaat klimaatbeleid bij de overheid en het bevorderen van klimaatbewustzijn en gedragsverandering bij de burger en het bedrijfsleven.' Iedere eerste en derde donderdag van de maand staan we op het Plein in Den Haag voor de ingang van het parlement. We delen in een kring wat ons bezighoudt. We ontvangen een gast, meestal een politicus en bieden ons manifest aan. We vertellen wat onze wensen zijn, vragen om een reactie en discussiëren met onze gast. Naast politici spreken we ook met mensen uit het bedrijfsleven, met schrijvers, met vertegenwoordigers van jongerengroepen die bezig zijn met het klimaat. Soms demonstreren we samen met andere groeperingen. Als sluitstuk van onze bijeenkomst staan we in een lijn voor het gebouw van de Tweede Kamer en zingen we het klimaatlied. Voor wie daar zin in heeft is er de gelegenheid om nog even na te praten in een café en elkaar wat beter te leren kennen. We blijven zoeken naar mogelijkheden om politici te raken en meer in beweging te krijgen. Soms spreken we politici en de media schriftelijk aan.

Via onze website en onze Nieuwsbrief verspreiden we onze boodschap. Soms geven we lezingen. Natuurlijk houden we ook elkaar bij de les. Als het mogelijk is zijn we aanwezig bij al die andere organisaties die demonstreren tegen de klimaatontwrichting. Bezoek vooral onze mooie informatieve website[3] en teken het Manifest als je je aangesproken voelt. Daarmee versterk je de beweging. Je hoeft er geen grootouder voor te zijn en je hoeft ook niet perse naar de demonstraties te komen. Ieder die op de een of ander manier zijn of haar stem wil laten horen is welkom. Hoe groter onze groep, hoe meer mensen we vertegenwoordigen, des te krachtiger onze stem en daar is de politiek gevoelig voor. We schrijven dit stuk vlak voor de wereldwijde Klimaatstaking van 27 september jl. Het maakt ons blij dat er vanuit de boeddhistische gemeenschap diverse oproepen zijn om daaraan mee te doen[4].

We schrijven dit stuk vlak voor de wereldwijde Klimaatstaking van 27 september jl. Het maakt ons blij dat er vanuit de boeddhistische gemeenschap diverse oproepen zijn om daaraan mee te doen. Een paar voorbeelden:

Het is fijn en het geeft rust om te doen wat in ons vermogen ligt en te ervaren dat we daarin bij lange na niet alleen staan. De problemen zijn gigantisch maar de beweging om te groeien naar een ander soort samenleving wint dagelijks aan kracht. Opgeven is geen optie, we kunnen iets doen.

1. http://gbccc.org/
2. https://plumvillage.org/letters-from-thay/thich-nhat-hanhs-statement-on-climate-change-for-unfccc/
3. https://grootoudersvoorhetklimaat.nl/
4. een paar voorbeelden:https://www.plumvillage.uk/mindful-action-on-the-climate-crisis/
https://www.aandacht.net/activiteiten/nieuws-blog/item/oproep-tot-deelname-klimaatstaking-27-sept
https://oneearthsangha.org/

Liefdesbrief aan de aarde

Dharmaleraar Margriet Versteeg, True Garden of Compassion, heeft een gedeelte van het eerste hoofdstuk van het boek Love Letter to the Earth (2013) van Thich Nhat Hanh vertaald en samengevat.

Precies op dit moment is de aarde boven je, onder je, rondom je en zelfs in je… De aarde is overal. Je denkt misschien dat de aarde alleen maar de grond onder je voeten is, maar het water, de zee, de hemel en alles om ons heen komt van de aarde. Alles buiten ons, alles binnenin ons, komt van de aarde. We vergeten vaak dat de aarde waarop we leven ons al die elementen waaruit ons lichaam bestaat heeft gegeven. Het water in ons vlees, onze botten en al die microscopische celletjes in ons lichaam komen van de aarde en maken er deel van uit. De aarde is niet alleen de omgeving waarin we leven. Wij zijn de aarde en we dragen haar altijd in ons. Als we dit beseffen kunnen we zien dat de aarde werkelijk leeft. Wij zijn een levende en ademende manifestatie van deze schitterende en gulle planeet.

Als we dit beseffen kunnen we onze relatie met de aarde gaan transformeren. We gaan dan op een andere manier voor haar zorgen. We kunnen verliefd worden op de aarde. Als we verliefd zijn op iemand of op iets is er geen afstand tussen ons en degene of het ding waar we van houden. We doen onze uiterste best ervoor en dat brengt ons grote vreugde en daardoor worden we gevoed. Dit is de relatie die ieder van ons met de aarde kan hebben. Dit is de relatie die we allemaal moeten hebben met de aarde, als die wil kunnen overleven. Precies hetzelfde geldt voor ons.

De aarde bevat het hele heelal

Als we de aarde alleen maar zien als een omgeving om ons heen ervaren we onszelf en de aarde als twee verschillende bestaansvormen. We kijken alleen maar naar de aarde wat die voor ons kan doen. Het is noodzakelijk dat we gaan beseffen dat deze planeet en wij totaal één en hetzelfde zijn. Als we diepgaand naar de aarde kijken kunnen we zien dat zij gevormd is uit niet-aarde elementen: de zon, de sterren en het hele universum. Bepaalde elementen zoals koolstof, silicaat en ijzer zijn heel lang geleden gevormd in het hart van verre supernova's.

Veel van onze angst, haat, woede en gevoelens van afgescheidenheid en vervreemding zijn ontstaan uit het idee dat we niet verbonden zijn met de aarde. We zien onszelf als het centrum van het universum en we zijn vooral bezorgd over onze eigen overleving. We willen dat de lucht zuiver genoeg is om in te ademen. We willen dat het water dat we drinken helder en schoon is. Maar we moeten meer doen dan afvalstoffen recyclen of geld doneren aan milieugroepen. We moeten onze totale relatie met de aarde veranderen.

We zijn gaan denken dat de aarde een levenloze materie is omdat we er zo van vervreemd zijn. We zijn zelfs van ons eigen lichaam vervreemd. Er gaan dagelijks vele uren voorbij zonder te beseffen dat we een lichaam hebben. We zijn zo in beslag genomen door ons werk en onze problemen dat we vergeten dat we meer zijn dan ons denken. Velen van ons zijn ziek omdat we vergeten aandacht te besteden aan ons lichaam. We zijn de aarde ook vergeten, vergeten dat zij deel uitmaakt van ons en dat wij deel uitmaken van haar. Als we de aarde zien als een levend, ademend organisme kunnen we onszelf en de aarde genezen. Als we ons lichaam als een wonder kunnen zien, hebben we ook de mogelijkheid om de aarde te zien als een wonder en zo kan dan een begin gemaakt worden met de heling van de aarde. Als we ons bezig gaan houden met de gezondheid en het welzijn van de planeet doen we dit ook voor onszelf.

Als je over de aarde nadenkt zal je zien dat zij vele deugden heeft. Haar eerste deugd is stabiliteit. Zij is standvastig als er uitdagingen zijn, zij geeft niet op, ze is gelijkmoedig en verdraagzaam ten opzichte van de vele calamiteiten die door de mens veroorzaakt worden. Haar tweede deugd is creativiteit. De aarde is een onuitputtelijke bron van creativiteit. Zij heeft aan zoveel schitterende wezens, de mens incluis, het leven gegeven. Hoewel er vele uitmuntende musici en componisten onder ons zijn, wordt de mooiste muziek toch wel door de aarde zelf gecomponeerd. Onder ons zijn ook vele kunstenaars en schilders, maar de aarde heeft wel de mooiste landschappen gecreëerd. Als we echt diep kijken kunnen we een scala aan prachtige wonderen op onze aarde ontdekken. Zelfs de beste wetenschapper kan het blaadje van een kersenbloesem of een prachtige orchidee niet evenaren. Haar derde deugd is niet-discrimineren, geen onderscheid maken. De aarde oordeelt niet. Wij mensen hebben veel gedaan wat de aarde schade heeft berokkend en toch straft zij ons niet. Ze schenkt ons het leven en verwelkomt ons opnieuw als we doodgaan. Als je diepgaand deze verbintenis met de aarde gaat ontdekken ga je bewondering, liefde en respect voor

haar voelen. Als je beseft dat de aarde zo veel meer is dan alleen maar onze omgeving voel je dat je zowel haar als jezelf wil beschermen. Er is geen verschil tussen jou en haar. In die verbinding voel je je niet langer afgescheiden.

Onze levende, ademende moeder

Onze Moeder Aarde gaf ons het leven en voorzag ons van alle voorwaarden om te overleven. In ontelbaar veel eeuwen heeft ze een omgeving geschapen waarin mensen kunnen bestaan en gedijen. Ze schiep een beschermende laag met lucht die we kunnen inademen, een overdaad aan voedsel waarmee we ons kunnen voeden en helder water dat we kunnen drinken. Voortdurend voedt en beschermt ze ons. We kunnen zien dat zij onze moeder is en de moeder van alle wezens.

We zijn een kind van de aarde en onze planeet is een gulle moeder die ons omhelst en ons voorziet met alles wat we nodig hebben. Als we op een dag ophouden met ons voortbestaan in deze vorm gaan we weer terug naar de aarde, onze moeder, om daar getransformeerd te worden zodat we ons in de toekomst weer in een andere vorm kunnen manifesteren.


Foto: Nasa ©

Denk niet dat de aarde buiten jou is. Als je goed kijkt zie je Moeder Aarde binnenin je. Net zoals jouw biologische moeder, die jou het leven heeft gegeven, ook in je is. Ze is in ieder cel aanwezig. Moeder Aarde is niet een abstract of vaag idee. Moeder Aarde is werkelijkheid, ze is een levende werkelijkheid die je aan kan raken, die je kan proeven, die je kan ruiken en horen, die je kan zien. Zij heeft ons het leven gegeven. Als we sterven keren we terug naar haar en zij zal ons keer op keer opnieuw geboren doen worden. De aarde is hier voor ons. Zij ondersteunt ons op een duidelijke concrete en tastbare manier. Niemand kan ontkennen dat het water dat ons in leven houdt, de lucht die we inademen en het voedsel dat ons voedt, allemaal geschenken van de aarde zijn. Astronomen zijn in staat geweest om met krachtige telescopen verre melkwegstelsels te onderzoeken, maar ze hebben nog nooit zo iets moois als onze planeet aarde gevonden. Waar anders zou je naar toe willen gaan als je weet dat de aarde zo mooi is en je altijd weer welkom heet?

Dit is het moment

We kunnen niet langer wachten om onze relatie met de aarde te herstellen, want de aarde en iedereen op aarde loopt werkelijk gevaar. Als een samenleving beheerst wordt door hebzucht en trots zal er geweld en onnodige vernietiging zijn. Als we ons bezondigen aan geweld tegen onze eigen soort en andere wezens zijn we tegelijkertijd gewelddadig naar onszelf. Als we weten hoe we alle levende wezens kunnen beschermen, beschermen we onszelf. Er is een spirituele revolutie nodig als we de grote milieuvervuiling waar we nu mee geconfronteerd worden, echt aan willen pakken.

Velen van ons zijn verdwaald. We werken te hard, we hebben het te druk, we verliezen onszelf in overmatig consumeren en zoeken op allerlei manieren verstrooiing. We zijn verdwaald, eenzaam en ziek. Velen van ons leven in een isolement. We zijn niet langer in contact met onszelf, met onze familie, onze voorouders, de aarde, het wonder van het leven om ons heen. We zijn vervreemd geraakt en voelen ons eenzaam. Velen van ons voelen zich leeg van binnen en zijn op zoek om deze leegte op te vullen. We proberen dit gat te vullen met pillen of zijn verslaafd geraakt, of moeten steeds maar weer dingen kopen. Maar juist onze verslaving aan consumeren, aan het kopen van dingen die we niet echt nodig hebben is de oorzaak van zoveel stress, zoveel lijden, zowel voor onszelf als voor de aarde.

Werkelijke verandering kan alleen ontstaan als we verliefd worden op onze planeet. Alleen liefde kan ons laten zien hoe we in harmonie met de natuur en met elkaar kunnen leven en alleen liefde kan ons redden van de vernietigende gevolgen van milieuvervuiling en klimaatverandering. Als we de deugden en talenten van de aarde herkennen weten we ons verbonden en dan wordt liefde in ons hart geboren. We verlangen naar verbondenheid. Dat is de betekenis van liefde: één zijn met elkaar. Als je van iemand houdt wil je voor die ander zorgen, net zoals je voor jezelf wilt zorgen. We willen dan alles doen voor het welzijn van de aarde en we kunnen er op vertrouwen dat zij, op haar manier, alles in het werk zal stellen voor ons welzijn.

Iedere morgen, als ik wakker word en me heb aangekleed, stap ik mijn hut uit voor een wandeling. Vaak is de hemel dan nog donker en ik loop rustig, me bewust van verdwijnende sterren en de natuur om me heen. Op een keer kwam ik terug in mijn hut en schreef deze zin: ‘Ik ben verliefd op Moeder Aarde’. Ik was opgewonden als een jongeman die verliefd was geworden. Mijn hart bonsde van opwinding. Als ik aan de aarde denk en besef dat ik in staat ben op haar te lopen, denk ik: ‘Ik ga naar buiten, de natuur in, genieten van al die schoonheid, genieten van al die wonderen’. Mijn hart is vervuld van vreugde. De aarde geeft me zoveel. Ik ben verliefd op haar. Dit is een wonderschone liefde.

Geef Moeder Aarde de volgende 18 maanden



Als vervolg op de klimaatacties eind september heeft de wereldwijde Earth Holder Community het project 'Give Mother Earth The Next 18 Months' gelanceerd. Eén week van geëngageerde beoefening en actie is natuurlijk onvoldoende, dus de vraag is: wat nu? We zien en weten dat er veel meer moet gebeuren en dus moeten we actie ondernemen. Dit project is een uitnodiging om de komende 18 maanden – ieder voor zich én gezamenlijk met je naasten, sangha en in een groter verband – te doen wat je binnen jouw cirkel van invloed kan ondernemen om het tij te keren.

Door Haiko Meelis, *Diepe Ecologie van het Hart*

Je kan onder andere het volgende doen:

- Bestudeer de Vijf en/of Veertien Aandachtsoefeningen en beoefen een levenswijze die goed is voor onze planeet. Beoefenen moet hier worden gelezen als een uitnodiging om concrete actie te ondernemen en wellicht uit je comfort zone te treden. Om iets anders te doen, dan hoe je het hiervoor deed. Zo stem je je levenswijze af op onze diepste aspiratie om een eind te maken aan het lijden op aarde (en van de aarde). Committeer je daaraan.
- Neem concrete stappen om je ecologische voetafdruk te verkleinen. Neem je bijvoorbeeld voor om in ieder geval de komende 18 maanden niet meer te vliegen (ook niet voor werk) en stap over op een plantaardig dieet dat aardevriendelijk is (biologisch, lokaal geteeld, seizoensgebonden).
- Introduceer in je sangha oefeningen in mindfulness, compassie, genezing en geweldloosheid ter bescherming van elkaar, alle levende wezens en de aarde. Materiaal dat hiervoor kan worden gebruikt staat op de website van stichting Leven in Aandacht.
- Sluit je aan bij één van de actiegroepen die overheden en bedrijven proberen te dwingen te handelen naar de noodsituatie waarin we ons bevinden. De actiegroep Extinction Rebellion (https://extinctionrebellion.nl) heeft geweldloosheid als één van haar kernwaarden en wordt al vanuit verschillende sangha's ondersteund om dit ook in de praktijk te brengen (training van actievoerders in geweldloze directe actie door bijvoorbeeld geweldloze communicatie en metta-meditatie). Meer steun is altijd welkom. Ook als je niet van nature een actievoerder bent zijn er vele manieren om deze actiegroep of één van de andere te ondersteunen.
- Geef als ontvanger van de *Klankschaal* binnen (en buiten!) je sangha ruchtbaarheid aan dit initiatief en de mogelijkheden om een positieve impact te hebben. Niet iedereen binnen je sangha ontvangt namelijk de *Klankschaal* of de nieuwsbrief van Leven in Aandacht.

De Earth Holder Community (https://earthholder.training/) is in 2015 in de Verenigde Staten opgericht op initiatief van de gemeenschap van geëngageerd boeddhisme van Plum Village. De missie is om mindfulness, compassie, genezing en geweldloosheid te brengen ter bescherming van elkaar, alle levende wezens en de aarde. Hiermee kan gezamenlijk de klimaatproblematiek worden aangepakt, ieder voor zich én vanuit zijn of haar sangha.

Als je geïnteresseerd bent om mee te helpen om een Nederlandse en/of Vlaamse afdeling van de Earth Holder Community verder vorm te geven, dan kun je je interesse melden bij: haiko@meelis.org.

Wereldwijde klimaatstaking

Miljoenen mensen over de hele wereld hebben vrijdag 27 september 2019 meegedaan aan de Klimaatstaking. Doel was om druk uit te oefenen op de politiek om nu eens werkelijk over te gaan naar een ander beleid inzake klimaatverandering. De demonstraties begonnen in Nieuw Zeeland en eindigden in Montreal. In Nederland lag het hoogtepunt in Den Haag. Hierliepen naar schatting zo'n 35.000 mensen mee in een grote optocht door het centrum. De Plum Village Earth Holder Community had opgeroepen mee te doen.

Door Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart*



Foto: Melané Fahner-Botha

De klimaatstaking in Den Haag.

Bij de vele groepen die meededen in Den Haag was ook een Boeddhistisch Blok, bestaande uit diverse beoefenaren uit onze traditie. Jong (Wake Up) en oud, vanuit heel Nederland. Haiko Meelis had via Facebook een oproep geplaatst. Zelf was ik er ook bij; voor het eerst in mijn leven liep ik mee in een demonstratie. Tegenover de zijkant van het Centraal Station was ons verzamelpunt en uiteindelijk gingen we rond 12.30 uur met een groep van zo'n veertig mensen lopen. In tegenstelling tot de meeste demonstranten gingen wij niet naar het Malieveld. Wij liepen naar de Hofvijver. Tegenover het Torentje hielden wij stil. Eerst werden drie groepen gemaakt en kon iedereen iets delen over de eigen motivatie. Daarna gingen wij in alle stilte mediteren, sommigen op de grond en anderen op een van de bankjes. Hoewel onze meditatie nogal ruw werd onderbroken door een cameraploeg van het AD (ik hoorde de verslaggever vragen: 'Waarom lopen jullie niet mee?') verliep alles verder goed. Na een tijdje hoorden we de demonstranten langslopen. Wij beëindigden onze meditatie en voegden ons bij de Klimaatmars. Ik vond het bijzonder indrukwekkend om met zoveel mensen tegelijk voor hetzelfde doel te lopen.
Bij een dergelijke demonstratie horen uiteraard ook protestborden en spandoeken. Ik zag diverse pakkende teksten die soms wel erg hard waren. Uiteraard waren onze teksten heel lief: 'Earth Justice', 'May All Living Beings be Happy', 'I am in Love with Mother Earth'.
Rond 15.00 uur waren we weer aangekomen bij ons beginpunt. Opnieuw werden drie groepen gemaakt en werden indrukken gedeeld. Een deel van ons keerde daarna huiswaarts en een ander deel trok nog door naar het Malieveld. Ik vond het een mooie dag waarop wij ook als boeddhistische groep een signaal hebben afgegeven.

Aandacht voor het reduceren van onze ecologische voetafdruk

Dit formulier biedt een aantal acties aan die we kunnen nemen om de impact van onze levensstijl op de aarde te verminderen. Blader eens door deze voorstellen en, als je je hierdoor geïnspireerd voelt, verbindt je dan tot een aantalvan deze toezeggingen door ze te markeren met een “”. Als je deze actie nu al doet, kan je ze markeren met een “X”. Als je klaar bent, kan je jouw toezeggingen kopiëren en bij je dragen om je eraan te blijven herinneren. Bovendien kan je deze toezeggingen ook doen op www.earthpeacetreaty.org om dit aan anderen te laten zien, zodat zij zich ook geïnspireerd kunnen voelen door jouw acties.

Ik:____neem me voor

Aandachtig om te gaan met mijn mobiliteit door

- ☐ ____ dagen per week naar het werk / mijn opleiding te lopen of te fietsen.
- ☐ Naar bestemmingen binnen tien kilometer te lopen of te fietsen
- ☐ Binnen mijn woonplaats zoveel mogelijk te lopen of te fietsen
- ☐ Naar mijn werk / opleiding gebruik te maken van het openbare vervoer of te carpoolen.
- ☐ De duur van mijn vliegreizen te verminderen naar minder dan ___ vlieguren per jaar.
- ☐ De uitstoot, veroorzaakt door mijn reizen met het vliegtuig te compenseren
- ☐ Een keer per week een autovrije dag te hebben.
- ☐ Een keer per maand een autovrije dag te hebben.
- ☐ Een dag per week thuis te werken.
- ☐ Mijn autoritten met ___ % (___ km/jaar) te reduceren
- ☐ Een brandstofefficiënte auto met een groen label / elektrische auto aan te schaffen
- ☐ Als ik tóch auto rij een zo milieuvriendelijk mogelijke rijstijl (ecodriving) te hanteren
- ☐ Afspraken en overleg telefonisch of met Skype e.d. te doen ipv autorijden.

Aandachtig om te gaan met mijn energieverbruik door

- ☐ Een dag per week een elektriciteitvrije dag te hebben.
- ☐ Een energie onderzoek voor mijn huis te laten uitvoeren en mijn huis meer klimaatneutraal te maken.
- ☐ Zonnepanelen voor het huis te kopen en installeren.
- ☐ Gebruik te maken van groene energie
- ☐ Mijn kleren aan de waslijn te drogen (i.p.v. in de droger.)
- ☐ Het gebruik van haardrogers etc. te verminderen
- ☐ De gloeilampen in huis door ledlampen te vervangen
- ☐ Het gebruik van airconditioning thuis te beperken.
- ☐ De airconditioning thuis met___ graden te verminderen.
- ☐ De verwarming thuis ___ graden lager in te stellen.
- ☐ Een programmeerbare thermostaat in het huis te installeren om het energieverbruik te verminderen.
- ☐ Mijn huis te isoleren en isolerende beglazing aan te schaffen.
- ☐ Het installeren van een zonneboiler.
- ☐ Apparatuur uit te schakelen uit als ze niet in gebruik zijn in plaats van aan laten staan of op de stand-by stand.
- ☐ Stekkerdozen met een schakelaar te installeren om restenergieverbruik te voorkomen.
- ☐ De computer en het beeldscherm na 10 minuten uit te laten schakelen

Aandachtig om te gaan met mijn voeding door

- ☐ Alleen vegetarisch voedsel te consumeren.
- ☐ De aankoop van lokaal of regionaal geproduceerd voedsel om zo onze lokale landbouwers te ondersteunen en de uitstoot voor voedseltransporten te verminderen
- ☐ Zelf groenten en fruit te verbouwen.
- ☐ Géén gebruik te maken van pesticiden of herbiciden.
- ☐ ____ % biologisch voedsel te kopen.

Aandachtig om te gaan met hergebruik en de vermindering van afval door

- ☐ De koop van wegwerpartikelen en artikelen met veel verpakkingsmateriaal te beperken
- ☐ Geen papieren servetten, handdoeken en borden te gebruiken, maar herbruikbare.
- ☐ Zoveel mogelijk naar de bibliotheek te gaan in plaats van het zelf boeken te kopen.
- ☐ Gewone boodschappentassen te gebruiken bij het winkelen.activiteit;
- ☐ Het gebruik van biologisch afbreekbare schoonmaakmiddelen.
- ☐ Het composteren van mijn keukenafval.
- ☐ Het scheiden van afval.
- ☐ Zoveel mogelijk artikelen te hergebruiken of recyclen
- ☐ De aanschaf van kleding in tweedehands kledingzaken / kringloopwinkels.
- ☐ Afval te verzamelen langs mijn wandel / jogging route.

Aandachtig om te gaan met ons water door

- ☐ Het gebruik van warm water met ___ % te verminderen.
- ☐ Alleen korte warme douches te nemen.
- ☐ Het hergebruik van 'grijs' water.
- ☐ Het toilet niet door te spoelen als ik alleen maar moet urineren.
- ☐ De kraan dicht te doen tijdens het tandenpoetsen of scheren.
- ☐ Het totale gebruik van water met ___ % te verminderen
- ☐ Het installeren van een systeem voor het afvangen, opslaan en hergebruik van regenwater.

Aandacht te vragen voor het milieuvraagstuk in mijn directe omgeving door

- ☐ Mijn opleiding of werk aan te moedigen om te recyclen.
- ☐ Mijn opleiding of werk aan te moedigen bewust met het afdrukken/kopieren om te gaan
- ☐ Mijn weekbladen, tijdschriften te delen met het plaatselijke ziekenhuis, de doktor etc.
- ☐ Bomen in mijn buurt te planten.
- ☐ Waar mogelijk inheemse en droogte-tolerante planten toe te passen.
- ☐ Vrienden / kennissen / collega's aan te moedigen om zich ook te committeren aan acties op deze lijst.
- ☐ Mezelf op de hoogte te houden over ecologische kwesties.
- ☐ Het schrijven van artikelen en/of, verhalen om anderen te helpen in contact te komen met hun ecosysteem.
- ☐ Het wekelijks te mediteren op mijn relatie met het ecosysteem waarin ik leef.
- ☐ Het wekelijks te mediteren op het verminderen van mijn consumptie en daarnaar te handelen
- ☐ Het bellen en schrijven naar locale en nationale politici voor meer doeltreffende milieuwetgeving.
- ☐ Steun aan lokale milieuorganisaties.
- ☐ Steun de PV earth holder community (https://earthholder.training/). Deze volgen op het internet, en zoveel mogelijk hun gedachtegoed overnemen en in mijn omgeving steunen.

Mijn eigen voorstellen hierin zijn:

Getekend:____ Datum:__________________

Vuilnis meditatie

Door Françoise Pottier, *True Abode of PeaceHart*

De vuilnisbakken legen

Vrijdagochtend, 08.30, thuis. Anneke klopt op het raam en ik laat haar binnen. Elisabeth arriveert een paar minuten later. We steken de kaarsen aan, offeren wierook en starten de Plum Village app met een van Thây's geleide meditaties. 'Breathing in, I know I am breathing in. Breathing out, I know I am breathing out. In, out. Enjoy'. We glimlachen alle drie en beginnen de meditatie van 20 minuten.

In onze wijk wordt het huisvuil op vrijdagochtend opgehaald. Vandaag is het de beurt aan het 'Restafval' uit de grijze bak. We hebben net onze meditatie beëindigd als we het bekende geronk van de vuilniswagen horen. Ik nodig de bel uit en we beginnen de loopmeditatie in onze kleine woonkamer. Vanuit het begin van de straat is het geronk inmiddels naderbij gekomen en nu staat de vuilniswagen pal voor het huis. Ik voel een glimlach opkomen en ik maak een buiging voor de vuilnismannen die iedere vrijdag, weer of geen weer, onze bakken komen legen.

Ik vond het altijd nogal irritant als de vuilniswagen langs kwam. Het voelde erg als een inbreuk op onze meditatie en die ergernis hadden we net niet nodig. Toen bedacht ik me dat als die vuilniswagen niet iedere week trouw langskwam het probleem vele malen erger zou zijn! In de loop van de jaren heeft mijn irritatie plaats gemaakt voor dankbaarheid! Nu verwelkom ik (bijna) het geluid van de vrachtwagen, het geschuif en gerol van de bakken als ze vastgehaakt worden, opgetild, geschud en weer neergezet, en dat de mannen ze vervolgens terugrollen en de volgende weer pakken. Als dit klaar is rijdt de vrachtwagen door naar het einde van de straat waar ze weer verdergaan met een nieuwe vuilnisdans.

Dus op vrijdag doen Anneke, Elisabeth en ik de vuilnismeditatie en lezen we een Soetra of één van de teksten uit het begin van het 'Plum Village Chanting Book'. Als de laatste bel is uitgenodigd en we naar elkaar en naar het altaartje gebogen hebben, ontbijten we samen en hebben we het over de afgelopen week of over onze plannen voor de volgende. Anneke biedt aan om de grijze bak terug te rollen naar de steeg achter het huis. Dan zwaaien we haar en Elisabeth uit en gaan we elk verder met onze dag.



foto: aangeleverd

De vuilnisbakken vullen

Een paar maanden geleden kreeg onze wijk een brief van de gemeente. Het systeem van huisvuil ophalen zou gaan veranderen. Er zouden nieuwe, ondergrondse containers geplaatst gaan worden voor het restafval en de grijze bak zou voortaan gebruikt worden om plastic en blik te verzamelen. Mijn eerste reactie was dat dit nodig was. We verzamelen inderdaad aardig wat plastic afval. Maar toen ik nog eens nadacht schrok ik. Ik wist dat we veel plastic, blik en verpakkingen produceren. Wat eerst voelde als een opluchting (nu hoeven we niet meer twee of drie keer per week naar de recyclecontainers bij de supermarkt) werd nu een zorg.

Onze grijze bak was bijna altijd erg leeg als we hem om de week aan de straat zetten (behalve als sommige buren hem gebruikten als reservebak, als die van hen al vol was). Ik besloot dieper te kijken naar de hoeveelheid vuil die we verzamelen. Het meeste is verpakkingsmateriaal en voornamelijk van plastic en af en toe melk- en yoghurtpakken, al of niet zuivel en vruchtensap. Af en toe wat drankblikjes en lege conservenblikken en nog meer plastic. Het lijkt er op dat tegenwoordig alles in plastic verpakt is: vleesvervangers, groenten, fruit, kruiden, afbakbroodjes… en natuurlijk alle huishoudproducten zoals afwasmiddel, vloeibaar wasmiddel, douchegel, shampoo, bodylotions en gezichtscrème en waarschijnlijk nog meer dan dat ik op dit moment kan bedenken.



Als ik boodschappen ga doen, kan ik plastic dan vermijden? Is het überhaupt mogelijk producten te vinden die niet in plastic verpakt zijn? Soms doe ik boodschappen bij de plaatselijke Turkse winkel waar ik zo nu en dan bio-bananen, pepers en tomaten vind, maar bijna altijd in de onvermijdelijke plastic bakjes met folie. Een artikel hierover woog de voor- en nadelen af van al of niet in plastic verpakt fruit en de conclusie was dat het fruit langer goed blijft in de schappen, waardoor weggooien door bederf voorkomen wordt. Interessant genoeg om even over na te denken. Er zijn geen antwoorden, alleen maar meer vragen.

Laten we eerlijk zijn. Plastic is gemakkelijk! Het houdt de producten langer vers en het is licht, fijn als je lopend of met de fiets bent. Ik weet nog dat voor de verpakking van olie en melk, overgegaan werd op plastic in plaats van glas. Het werd gezien als vooruitgang. Je kon twee flessen nemen in plaats van één omdat ze veel lichter waren. Aan de andere kant groeien de plasticbergen wereldwijd en de aarde en oceanen zijn ermee vervuild en doden vis, zeeschildpadden, vogels, walvissen etc. We ademen het in wat zorgt voor klachten,

De Vijftiende Aandachts Oefening: Voor de Aarde Zorgen

‘Ons bewust van de huidige crisis waarin het milieu zich bevindt, zijn wij vastbesloten in ons handelen en leven niet bij te dragen aan de klimaatverandering. Ons vooral bewust van het lijden gecreëerd door overmatig gebruik van plastic en de schade die dat doet aan ons milieu en alle soorten op aarde, zijn we vastbesloten om te proberen het gebruik van plastic en ander moeilijk te recyclen materiaal te verminderen. Wij zien af, wanneer dat maar mogelijk is, van het kopen van artikelen verpakt in materialen die toevoegen aan de bergen vuilnis die we wereldwijd produceren, zelfs als dat betekent dat we meer moeten betalen voor producten of er minder van kopen. We zien ook af van het kopen van kant-en-klare producten en zullen kijken hoe we die kunnen vervangen door thuis met basisproducten te koken. Wij zullen diep kijken naar de technologie die we gebruiken en onderzoeken of die absoluut noodzakelijk is en of het vervangen moet worden als het kapot is. Wij zullen proberen om huishoudelijke apparaten en kleding te repareren wanneer die kapot zijn in plaats van meteen nieuwe te kopen, zelfs als we voor die reparaties meer moeten betalen. Wij zullen liefdevol het gesprek aangaan met familieleden, vrienden, buren, collega’s en zoveel mogelijk mensen als mogelijk, om hen de urgentie van de crisis waar we mee te maken hebben, te helpen begrijpen. We zijn bereid keuzes te maken die ons en onze familie misschien niet zo goed uit zullen komen, als dat betekent dat we een veranderende factor kunnen zijn waar verandering nodig is, en niet zozeer een oorzaak van het probleem. Wij realiseren ons dat onze acties misschien niet van heel grote betekenis zullen zijn op wereldniveau. We zullen echter de neiging weerstaan om excuses te maken als we er niet in slagen om te handelen en nemen ons voor om ons de volgende keer beter in te zetten voor de klimaatverandering.’

vooral bij kinderen. Het westen exporteert veel gebruikt plastic naar Azië en Afrika om het te laten 'recyclen', hoewel meer en meer landen daar dit giftige 'geschenk' weigeren, waardoor het westen er een gigantisch probleem bij krijgt.

Wat kunnen we doen? Soms neem ik de gemakkelijke weg en denk: 'Ik eet geen vlees of vis, denk er aan om veganistisch te gaan leven (of dan in ieder geval parttime!), dus misschien is het wel okay als ik af en toe wat plastic gebruik?' Maar wanneer ik dan weer zie dat het grootste deel van ons niet-organisch afval uit plastic bestaat, probeer ik niet te wanhopen. Ik heb geen auto, maar vraag wél aan vrienden om me hier en dan daar heen te vervoeren, of ik maak gebruik van de Valys taxidienst in plaats van het openbaar vervoer te nemen.

Meer vragen dan antwoorden. De beoefening helpt me om niet weg te zinken in wanhoop en diep te kijken. Welke veranderingen kan ik in mijn eigen dagelijkse leven aanbrengen om mijn CO2-voetafdruk te verminderen? We verwarmen ons huis en koken nog steeds op gas, waarmee we de kostbare fossiele brandstoffen, die snel opraken, ook niet helpen besparen. Moeten we overstappen op inductiekoken en elektrische verwarming van ons huis? Maar waar komt die elektriciteit vandaan en hoe wordt die geproduceerd? Beetje bij beetje wordt de realiteit van interzijn steeds iets duidelijker. Om me bij mijn zoektocht naar antwoorden (of meer vragen) te helpen, schreef ik een nieuwe Aandachtsoefening. Dit is een bescheiden bijdrage aan het begin van een oplossing van het gigantische probleem waar we, als soort, mee te maken hebben. Want als we niet snel iets veranderen zal er niets meer zijn om te veranderen.

Help mee feest maken voor 25 jaar Stichting Leven in Aandacht

In mei 2020 is het 25 jaar geleden dat de stichting Leven in Aandacht is opgericht met het doel om samen te oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh en zijn boodschap verder te verspreiden. Om dit te vieren en tegelijk vooruit te kijken organiseren we een tweedaags festival op 2 en 3 mei 2020. Met ontmoeting en verdieping voor de gehele Nederlandse/ Vlaamse sangha, maar we willen ons ook openstellen voor nieuw publiek. Het centraal thema is: 'Hoe kan onze traditie helpen de thema's van de toekomst tegemoet te treden?'

Hulp gevraagd

Om zo'n evenement te realiseren is hulp hard nodig! We zoeken vrienden die helpen met de voorbereidingen en de communicatie en als je op de dagen zelf een hand kunt toesteken is dat fijn. Lijkt het je leuk om een bijdrage te leveren, klein of groot? Dan ben je welkom je aan te melden via bestuur@aandacht.net.



Het net van Indra beschermen

Boeddhistische gereedschappen om klimaatverandering en sociale ongelijkheid aan te pakken

Dit artikel werd in de Mindfulness Bell gepubliceerd in 2009. Hoeveel het een tijd geleden is, vonden we dat het – helaas – nog actueel was.

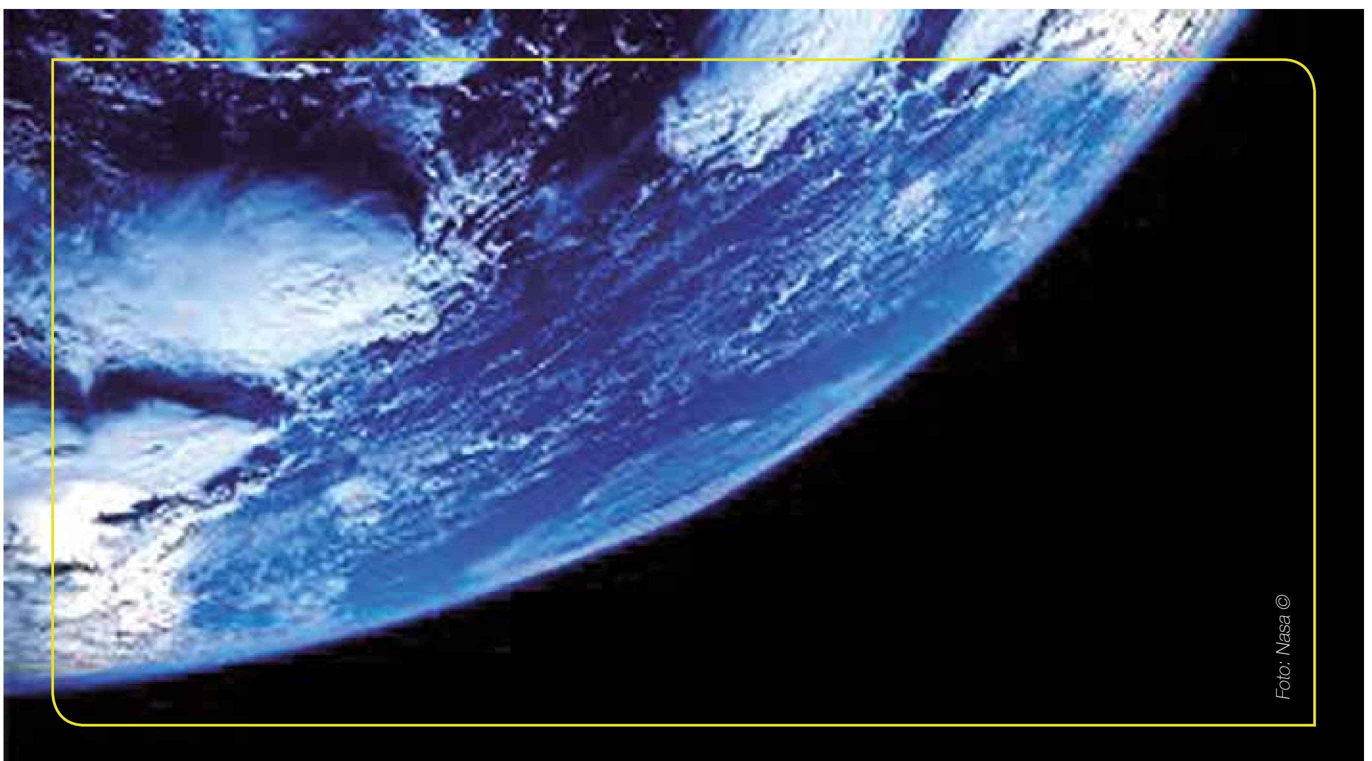
Door Angela Tam

We hadden afgelopen december vrij goed nieuws toen regeringsleiders elkaar ontmoetten op de Bali-top over klimaatverandering. Ze kwamen overeen om 'forse bezuinigingen' op koolstofemissies door te voeren, zij het zonder te specificeren hoe fors. Ze kwamen ook overeen schone technologieën over te dragen aan ontwikkelingslanden en die landen te belonen voor het beschermen van hun bossen.

Het lijkt erop dat regeringen hebben gereageerd op de oproep van de Verenigde Naties (VN) en de politieke wil hebben verzameld om actie te ondernemen. Bovendien lijken zelfs bedrijven te zijn toegewijd aan de noodzaak om het milieu te beschermen: ze recyclen papier, planten bomen, nemen deel aan koolstofhandel. Burgers en niet-gouvernementele organisaties (NGO's) hebben een voortrekkersrol gespeeld bij de oproep tot actie.

Maar laten we dit allemaal in perspectief plaatsen. De kwestie van klimaatverandering speelt al een tijdje: meer dan een halve eeuw geleden zien we een hoofdartikel in de New York Times getiteld 'Hoe de industrie het klimaat kan veranderen', gedateerd 24 mei 1953, waarnaar milieukundige David Keith van de Universiteit van Calgary in een lezing heeft verwezen.

De Dag van de Aarde bestaat al sinds 1970, maar als we terugdenken aan Henry David Thoreau en de transcendentalisten, bestaat de milieubeweging nog langer. Helaas is er, ondanks het langdurige besef van de dreiging en de aanhoudende oproep tot actie, niet veel gedaan en moest het Intergouvernementeel Panel inzake Klimaatverandering een dringende waarschuwing afgeven 2, namelijk dat we nu eigenlijk slechts zeven jaar (acht toen het rapport in 2007 uitkwam) hebben om het allemaal op te lossen voordat het


Foto: Nasa ©



te laat is. Dus nu is de wereld plotseling wakker geworden en hebben we handel in CO2-emissierechten, hybride voertuigen en technologische oplossingen, waaronder het sturen van een soort zonwering naar de ruimte om de planeet af te koelen. Is dit voldoende?

Hier is wat stof tot nadenken:

- Stel dat iedereen overschakelt op spaarlampen, maar ook nieuwe, grote plasma-tv's koopt samen met verschillende elektronische gadgets. Zou het gevolg dan een toename of afname van energieverbruik zijn?
- Stel dat autofabrikanten allemaal beginnen met het maken van elektrische hybride auto's volgens de Euro V-norm, maar miljoenen anderen gaan de weg op. Zou het resultaat dan een toename of afname van het olieverbruik geven?
- Stel dat we overschakelen op biobrandstoffen, zouden we dan over voldoende land- en waterbronnen beschikken om deze zowel voor onze auto's als voor onszelf te produceren?

Het Wereld Natuur Fonds (WNF) in Hong Kong heeft een onderzoek laten uitvoeren naar klimaatverandering3 en de resultaten zijn hieronder weergegeven:

- 92% van de geïnterviewde mensen geeft aan dat ze zich 'zeer' of 'enigszins' zorgen maakt over klimaatverandering
- 87% was het ermee eens dat individuen een grote verantwoordelijkheid delen om te handelen en meer dan 90% zei dat ze energiezuinige lampen zouden kopen (94%), standby-apparaten uitschakelen (91%) of de temperatuur van airconditioning aanpassen (91%); maar
- 69% was het er niet mee eens dat de gebruikstarieven moesten worden verhoogd om verspilling tegen te gaan

De manier waarop de wereldeconomie werkt is namelijk gebaseerd op een externe kostenverdeling waardoor goederen en diensten tegen opmerkelijk lage prijzen kunnen worden verkocht. Helaas zijn wij in de ontwikkelde landen hier zo aan gewend geraakt dat we, hoewel we ons steentje willen bijdragen aan het milieu, niet de moeite willen nemen om onze levensstijl te versoberen. We willen bijvoorbeeld niet het gemak verliezen van het gebruik van wegwerpbekers, eetstokjes en afhaalmaaltijden, die na één keer gebruikt te zijn overal afval en vervuiling veroorzaken. Denk ook eens aan de energie en middelen die nodig zijn om ze te maken.

De markt is erg slim. Marktpartijen weten dat als zij komen met wegwerp-alternatieven die 'groen' zijn, we helemaal niet zullen denken aan het veranderen van onze gewoonte. Ik was onlangs op een eco-expo waar iemand wegwerp-lunchdozen en mokken van maïs verkocht. Hij was erg blij met de hoge olieprijzen, omdat ze zijn producten aantrekkelijker maakten voor potentiële kopers. Ik kon het niet helpen te denken aan al het water en land dat wordt gebruikt om wegwerp-lunchboxen te maken, in plaats van gewassen te verbouwen om mensen te voeden. Dus willen we voedsel voor iedereen, of willen we wegwerp-lunchboxen?

De kernoorzaken van klimaatverandering

Inspanningen om het milieu te beschermen zijn in het verleden mislukt en zullen blijven mislukken zolang we blind zijn voor de samenhang van alle kwesties en onwetend blijven over onze onderlinge afhankelijkheid - dat we allemaal samen in dit Indra-net zijn. Wonend in steden waar we alleen als consumenten functioneren, met weinig kennis van de impact van de processen die voedsel op tafel brengen, kleding op onze rug en PlayStations in de slaapkamers van onze kinderen, is het moeilijk te zien hoe onze hele manier van leven de planeet en onszelf pijn doet. Groene organisaties nemen mensen mee naar stortplaatsen omdat de ervaring hen in staat stelt om eindelijk één en één bij elkaar op te tellen en het effect kan behoorlijk dramatisch zijn: ze zien zelf hoe al het afval zich opstapelt en stoppen bijvoorbeeld snel met het gebruik van plastic zakken.

We zullen ons bewust moeten zijn van het verband tussen onze gewoonten en de problemen van de planeet die we hebben, anders zal niemand veranderen. Helaas tonen zelfs stortplaatsen zeer weinig van de impact die onze consumentistische levensstijl op mens en milieu heeft. Laten we ons dit eens voorstellen: ergens in een Aziatisch dorp wordt een stuk landbouwgrond vrijgemaakt voor fabrieken waar arbeidsmigranten een klein loon krijgen om de schoenen, speelgoed en gadgets te produceren die consumenten overal ter wereld willen hebben. Gewassen gaan verloren door de fabrieken en plotseling worden de dorpelingen ziek en de overblijvende landbouwgrond raakt vergiftigd door de vervuilde rivieren.

In de tussentijd moeten consumenten in de ontwikkelde wereld die hun vaste banen in de productie hebben verloren, zich zien te redden met parttime of slecht betaald contractwerk, terwijl ze op krediet vertrouwen om de goedkope import te betalen - die niet veel langer goedkoop zal zijn omdat de prijzen van grondstoffen en transport zijn gestegen als gevolg van klimaatverandering. Veel landen doen geloven dat ze buitenlandse investeringen hebben aangetrokken maar, afgezien van het magere loon dat aan de arbeidsmigranten wordt betaald, het is de vraag wat de gastlanden van deze fabrieken hebben verkregen, anders dan milieuvervuiling, verlies van akkerland en uitputting van natuurlijke hulpbronnen. Deze zullen, eenmaal verloren, nooit meer beschikbaar komen. Sommigen bereiken materiële rijkdom, verdienen hier veel geld mee, zoals de topmanagers in de bedrijven die deze goederen verkopen en hun financiers. Maar compenseren hun lonen en lange werktijden voor de meerderheid het verlies aan tevredenheid en de gemeenschapszin die hun basis is? Is dit echt hoe we willen dat de cirkel rond is voor de wereld? Dit gebeurt al een tijdje, maar we zijn ons niet bewust van de binding die we voor onszelf creëren omdat we het te druk hebben om dit te willen hebben en dat te kopen.

Het boeddhisme komt echter tot de kern van de zaak, omdat het ons vertelt dat de echte oorzaak van klimaatverandering niet zozeer de hoge uitstoot van broeikasgassen is, maar onze begeerte. Het is omdat we al deze goederen en diensten begeren dat zoveel energie en middelen aan de productie ervan worden besteed. Deze begeerte leidt tot het vrijkomen van zoveel broeikasgassen en een grotere welvaartskloof.

Het boeddhisme vertelt ons niet alleen wat er mis is. Het geeft ons ook de gereedschappen om het probleem aan te pakken in de vorm van de Aandachtsoefeningen en het Achtvoudige Pad. Thây's uitwerking van de Aandachtsoefeningen is vooral nuttig omdat ze relevant worden gemaakt voor de moderne wereld. De vijfde Aandachtsoefening is met name relevant voor de moderne consument. Deze herinnert ons eraan dat we niet alleen rekening te houden hebben met wat we traditioneel als 'bedwelmende middelen' beschouwen, maar ook met wat we op tv zien, in tijdschriften lezen, enz. Reclame, al dan niet subtiel, is immers in hoge mate verantwoordelijk voor het verlangen dat zoveel problemen veroorzaakt.

De milieubeweging boekt traag vooruitgang, omdat het meestal, zoals het gezegde luidt, 'preken voor eigen parochie' of strijden tegen forse weerstand is. De beweging dankt succes van de afgelopen jaren aan het feit dat verschillende elementen van de beweging door de consument zijn overgenomen, zoals de rage over de campagne 'Ik ben geen plastic zak'.

mindfulness

Geschikte boeddhistische middelen

Het boeddhisme draagt er aan bij om mensen met verschillende overtuigingen te bereiken, want of we het op dit moment weten of niet, we willen allemaal gelukkig zijn en betekenis in het leven vinden. Drie boeddhistische concepten zijn van levensbelang:

1. Afhankelijke oorsprong
2. Mindfulness
3. Sangha

Het is nodig dat mensen begrijpen wat het concept van afhankelijke oorsprong voor hen betekent, in een taal die iedereen kan begrijpen. Als ik met architecten en opzichters praat over duurzaam bouwen, gebruik ik graag een technische term waarmee ze te maken kunnen hebben, zoals 'levenscycluskosten'. Deze term behelst hetzelfde als de wolken, de zon en de grond die bijdragen aan de groei van een mooie bloem. Het is nog beter om persoonlijke ervaring mee te nemen, zoals de groene NGO's die mensen naar stortplaatsen brengen. We moeten manieren vinden om het oude idee relevant te maken voor een modern publiek. Mindfulness ondersteunt natuurlijk onze waardering voor onze onderlinge afhankelijkheid. Dus hoe zit het met het geven van aandachtsmeditatie op scholen? Maak het net zo natuurlijk als leren lezen en schrijven. Er is reclame voor suikerachtig voedsel voor kinderen jonger dan twaalf. Reclame is zo krachtig, volwassenen vallen er ook altijd voor. Door ons bewust te maken van de oorzaak van het probleem is aandachtsmeditatie van moment tot moment een krachtig tegengif tegen de advertenties, waarvan we momenteel niet beseffen dat ze zo veel verlangen veroorzaken.

In zijn boek 'Een Stad4' noemt Ethan Nichtern een modeblad-ontwerpster die, na met meditatie te zijn begonnen, zich meer en meer bewust werd van de zeer manipulatieve aard van haar baan. Zij begon zich af te vragen of het wel juist levensonderhoud was. Zo kan meditatie ons en de wereld helpen. Net als de ontwerpster kunnen sommigen van ons ertoe worden gebracht zich af te vragen of ons huidige werk juist levensonderhoud vertegenwoordigt. Dit is een noodzakelijke vraag en alleen door de moed te hebben om die onder ogen te zien, hebben we een kans om het hoofd te bieden aan klimaatverandering en sociale ongelijkheid.

Tot slot moeten we de Sangha verbreden, in de zin van een ondersteunende gemeenschap. Recent onderzoek5 toont iets heel interessants aan: veel mensen zijn zwaarlijvig, niet omdat ze het verkeerde voedsel eten of niet sporten, maar omdat hun sociale netwerken bestaan uit mensen die zwaarder zijn dan het gemiddelde. Zo krachtig zijn sociale netwerken. We willen erbij horen.

We doen wat onze vrienden doen. Als onze vrienden altijd op zoek zijn naar merkkleding en de nieuwste mobiele telefoons, doen wij dat ook. Als onze vrienden wegwerpbestek recyclen en vermijden, doen wij dat uiteindelijk ook. Dus als we mindfulness-sangha's kunnen cultiveren, zullen we in staat zijn om sociale netwerken te creëren die aardvriendelijk gedrag versterken.

Upaya, het boeddhistische concept van 'geschikte middelen', zal moeten worden toegepast zodat de andere drie kunnen werken. Wat deze geschikte middelen precies kunnen zijn, is een onderwerp voor een andere keer, maar ik hoop dat we allemaal serieus nadenken en dingen in gang zetten. We hebben maar zeven jaar.

Vertaald door Wim Erdle, Juiste Pad van het Hart

1. Keith, David: 'Een verrassend idee voor het 'oplossen' van klimaatverandering'. TED. http://www.ted.com/index.php/talks/view/id/192
2 Klimaatverandering 2007: syntheseverslag. Zie de tabel op pagina 67, die aangeeft dat de CO2-uitstoot tegen 2015 een piek moet hebben als de gemiddelde mondiale temperatuur niet boven de beheersbare limiet van 2,4° C. uitstijgt.
3 WWF Hong Kong: 'Air Quality and Climate Change Study', mei 2007.
4 Nichtern, Ethan: Eén stad: een verklaring van onderlinge afhankelijkheid. Wisdom Publications. - 2007.
5 Aubrey, Allison: 'Maken je vrienden je dik?'. NPR. http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=12237644


foto: aangeleverd

Angela Tarn, *Patient Action of the Heart,* woont in Hong Kong, waar ze actief is in vrouwenrechten, dierenwelzijn, milieubescherming, klimaatveranderings-bewustzijn, duurzame ontwikkeling en erfgoed-instandhouding. Auteur van *Duurzaam bouwen* in Hong Kong. Ze publiceert ook een e-zine, *Duurzaam wonen in Hong Kong*.

De aantrekkingskracht van Plum Village

Jorieke Rijsenbilt is lid van de Orde van Interzijn en dharmaleraar-in-wording. Ik sprak met haar over haar ervaringen op het spirituele pad. Wat bracht haar naar Plum Village? Welke rol speelt de beoefening in haar leven? Opnieuw op zoek naar de X-factor: de aantrekkingskracht van Plum Village.

Door Josephine Wernsen, *Liefdevolle Aanwezigheid van het Hart*

Vragen en antwoorden

Spiritualiteit speelt een belangrijke rol in Jorieke's levensverhaal. Ze groeide op in een gereformeerd gezin. Als kind kon ze soms helemaal opgaan in een kerkdienst en (vooral) erg genieten van het zingen. Ze koesterde de wens diacones te worden en met de dominee mee te gaan naar Afrika. Later kwamen de twijfels. Ze liet zich uitschrijven uit de kerk toen ze voelde dat het niet meer voor haar klopte. Het geloof bood niet voldoende steun in een moeilijke periode waarin Jorieke een aantal verliezen te verwerken kreeg. Op zoek naar nieuwe antwoorden raakte ze geïnteresseerd in zen en meditatie. Ze volgde een cursus bij de franciscaner broeder Guy Dilweg op Stoutenburg. In de zomer van 1996 fietste ze naar Zenklausen in de Eifel voor haar eerste stilteretraite. Ze bleef jaren achtereen komen. Judith Bossert, voor sommigen bekend als Chàn Sac, van oorsprong dharmaleraar in de traditie van Thich Nath Hahn, werd een dierbare zenleraaar. Ook de opleiding tot psychotherapeut bood nieuwe inzichten en later de mogelijkheid te werken met therapie op basis van mindfulness. In die therapie zaten al veel raakpunten met Jorieke's huidige beoefening: het verzet tegen de realiteit laten varen, aanwezig kunnen zijn bij pijn, het bewustzijn van je verbinding met het universum.



Foto: Josephine Wernsen

Van stille Zen naar sangha

Zowel op Stoutenburg als in Zenklausen werd alles in stilte gedaan. Jorieke merkte dat ze behoefte kreeg aan meer contact, meer dan alleen in stilte samen zijn. In de bibliotheek van Zenklausen maakte ze kennis met Thich Nhat Hanh door zijn boeken. De aanleiding tot een eerste bezoek aan Plum Village was opnieuw een pijnlijk verlies: 'In 2004 overleed mijn moeder. Eveline Beumkes stuurde me toen het gedicht Oneness van Thây (zie kader). Voor het eerst begreep ik iets over Interzijn. Dat je niet over de dood hoeft te praten. Dat we altijd met elkaar verbonden zijn. Dat gedicht heeft me zo geraakt. Ik heb het altijd bij me. Het zit in mijn portemonnee. Ik liet het aan mijn zus lezen. We besloten naar Plum Village te gaan, een week met de tent naar de zomerretraite. Tijdens die retraite heb ik geproefd van wat het betekent om een sangha te zijn.'

Na terugkomst introduceerde Jorieke het dharmadelen in de meditatiegroep van Stoutenburg. Het werd een sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh en groeide in de loop der jaren uit tot een bloeiende sangha met een rijk verdiepings¬programma. Vorig jaar verhuisde de Amersfoortse sangha van de kapel van Stoutenburg naar de kapel van de zusters van Sint Jozef.

De zondag voorafgaand aan ons gesprek was er een dag van aandacht met de Amersfoortse sangha: 'Het was zo mooi. Ik word er nog blij van. Om zo samen sangha te zijn! Het dharmadelen is een hele grote kracht in het versterken van de verbinding met elkaar en de beoefening.'

Kort daarvoor was Jorieke nog in Plum Village: 'In Plum Village wordt vaak geopend met: 'Dear Thây, dear sangha'.

Eenheid

Als ik dood ga
zal ik proberen zo snel mogelijk
bij je terug te komen.
Ik beloof je dat het niet lang zal duren.
Is het niet zo
dat als ik ieder moment dood ga,
ik reeds bij je ben?
Ieder moment kom ik bij je terug.
Kijk,
en voel mijn aanwezigheid.
Als je wilt huilen,
huil dan.
En weet dat ik met je zal huilen.
De tranen die je vergiet zullen ons beiden helen.
Jouw tranen zijn mijn tranen.
De aarde die ik deze morgen betreed
verandert de geschiedenis.
Voorjaar en winter zijn beiden aanwezig in het
moment.
Het jonge blad en het dode blad zijn in werkelijkheid
een.
Mijn voeten raken onsterfelijkheid aan,
en mijn voeten zijn de jouwe.
Loop nu met me.
Laten we de dimensie van eenheid naderen
en de kersenbloesem in de winter zien.
Waarom zouden we over de dood moeten praten?
Ik hoef niet dood te gaan
om bij je terug te zijn

Thich Nhat Hanh
uit *Call me by my True names* blz.141

Ik beschouwde het een beetje als iets wat gedaan wordt omdat het zo hoort. Afgelopen zondag begon ik voor het eerst zelf met die woorden. Omdat er authentieke dankbaarheid opkwam voor de manier waarop Thây ons de dharma geleerd heeft: met humor, zachtheid en soms strengheid. Hij heeft het besef van interzijn dicht op mijn huid gebracht.'

Vertrouwen

Jorieke werd in 2011 geordineerd. 'We waren met een groepje van acht mensen. In 2009 zijn we gestart met het aspirantentraject voor de Orde van Interzijn (OIAG). We waren de eerste lichting in het traject. Eens in de zes of acht weken kwamen we een zaterdag bij elkaar om te oefenen in het Vriendenhuis in Tricht. De ordinatie¬plechtigheid, in een tent achter het Vriendenhuis, werd geleid door zuster. Jina. Ik kreeg de naam True Auspicious Arising. Ik ben erg aan het zoeken geweest naar betekenissen van het woord 'arise': waarlijk gunstig ontstaan of voortvloeien. Het kan gezegd worden van een rivier: waarlijk gunstig voortvloeien. Ik vind het een heel mooie naam: er zit iets van vertrouwen in, een rivier stroomt vanzelf. En.. er is ook angst dat niet te kunnen. Dit zien, het er te laten zijn en volledig te aanvaarden is mijn oefening. Die angst heeft ook iets te maken met mijn vader. Hij had hoge verwachtingen en liet mij te vaak weten dat ik niet de lieve zorgzame dochter was die hun moeilijkheden kon oplossen.' Dat Jorieke's vader misschien meer gevoeld heeft dan alleen teleurstelling, blijkt als Jorieke de Bijbel laat zien, die ze van haar vader kreeg vlak voor hij overleed in 2006. 'In blijdschap gegeven, je vader' schreef hij er in.

Dharmaverteller, dharmazanger

Ook de Orde van Interzijn gaf blijk van vertrouwen door Jorieke te vragen of ze dharmaleraar wilde worden. Jorieke zei ja. 'Voor veel dingen heb ik hard geknokt. Maar dit voelt alsof het me is toegevallen. Ik noem het trouwens liever dharmaverteller. Ik vertel graag over de beoefening vanuit mijn eigen dagelijks leven, met zo weinig mogelijk boekenwijsheid.'

Jorieke begeleidt o.a. weekenden voor paren:
'Twee boeddha's op een kussen' en meditatie- en stembevrijdingsdagen, samen met Ellen Starmans. 'Stembevrijding verbindt lichaam en geest in het hier en nu. Niet alleen mijn stem wordt bevrijd, ook mijn hart. Het gaat over een pad dat leidt naar mijn ware zelf, naar waar zijn. Het is mezelf los maken van allerlei gewoonte-energieën, waardoor een ruimte kan ontstaan waarin alles gezien, geuit, gedeeld, bezongen en uiteindelijk getransformeerd kan worden. Het gaat om zingen met wat er is, en waar laten zijn wat komt. Modder en lotus, alles is welkom. In meditatie gaat het om zitten of lopen met wat is, in stembevrijding gaat het over zingen met wat is. Broeder Phap Xa slaat voor mij de spijker op z'n kop als hij zegt: 'De vreugde van aandachtig lopen is de levende dharma'. Ik ervaar de vreugde van zingen als de levende dharma. Ik kan me er heel verbonden en doorstroomd van voelen.'

Het grotere geheel

De stem brengt Jorieke op sommige momenten in contact met het grotere geheel. Die momenten, van een glimp ontvangen van een groter geheel waarvan wij allen deel uitmaken, zijn er soms ook in de natuur, bijvoorbeeld aan het Wad: 'In die enorme ruimte kan ik me zo thuis voelen, opgenomen voelen. Ik herken het Wad en het Wad herkent mij. Wat een vrijheid, wat een enorme ruimte opent dat in mij; een ervaring interzijn. Ik raak tot tranen toe bewogen.' Jorieke schreef een lied waarin dat gevoel van wederkerigheid mooi wordt uitgedrukt (zie kader).

Zij ervaart het ook in de Aarde-aanrakingen: de verbinding met de stroom van het leven. De mogelijkheid om de pijn van voorgaande generaties aan de aarde te geven en hun goede gaven mee terug te nemen. Jorieke leerde deze manier van aarde aanraken van zuster Elisabeth in 2006, tijdens een winterretraite van drie maanden in Plum Village. Het hielp haar om begrip te krijgen voor haar eigen pijn, voor de pijn van haar ouders en van voorgaande generaties. Daardoor begon ze zich vrij te voelen ten opzichte van haar ouders; de pijn en boosheid verdwenen. Jorieke kan steeds sterker voelen dat de grote liefde van haar moeder door haar heen stroomt, naar haar dochter, zoon en kleinzoon. Het vervult haar met vreugde, vrede en lichtheid.

Heelzijn

Op een verrassende manier vond Jorieke het interzijn ook terug in de Bijbel. 'Vorig jaar op een benauwd moment vroeg ik in mijn meditatie om hulp. Toen verscheen de naam van De Loyola in mijn hoofd.' Ignatius de Loyola was de stichter van de Jezuïetenorde. Wat speurwerk op het internet bracht Jorieke in contact met een pater jezuïet in Amsterdam. Deze bood haar een traject aan. Gedurende acht maanden leest ze iedere dag een bijbeltekst en ze vertelt via de mail wat haar daarin raakt. Eens in de zes weken is er een persoonlijk gesprek met de pater. 'Het lezen van de bijbelteksten herinnert me aan mijn kindertijd, aan het vertrouwen dat ik als kind lang gehad heb, dat ik geleid werd en geleid zou worden door God. Ik word vooral geraakt door stukken die naar interzijn verwijzen en de poëzie in sommige psalmen. Sommige psalmen doen me denken aan gedichten van Thây. Bijvoorbeeld Psalm 1: 'Hij zal zijn als een boom, geplant aan stromend water. Op tijd draagt hij vrucht, zijn bladeren verdorren niet. Alles wat hij doet komt tot bloei.' De boodschap van Jezus is in wezen de boodschap van alle religies: 'Leef vanuit de geest van liefde.' In het boeddhisme noemen we dit Bodhicitta.

Op dit moment ben ik met de pater aan het einde van het traject van acht maanden. Het opnieuw lezen van de bijbel voelt als het eren van mijn wortels. Ik ervaar dat die wortels en de boeddhistische beoefening meer met elkaar verbonden zijn geraakt. God of de ultieme dimensie is niet een aparte laag, maar een substantie waar ik deel van uitmaak. Waarin ik rust kan vinden.



Media



foto: Gré Hellingman

Collega-redactielid Pieter Loogman attendeerde me op de app **Dharma Seed**. Een gratis app met een enorme hoeveelheid dharma-talks van bekende leraren, voornamelijk uit de Theravada traditie. Een nadeel vind ik dat als je bij een wat langere lezing wilt stoppen om later verder te gaan, de app niet voor je onthoudt waar je gebleven was. Dat zal je dus zelf moeten noteren. Wel kun je op sprekers filteren en ook kun je een lezing voorzien van een sterretje, waardoor je deze gemakkelijk kunt terugvinden.
In de vorige ***Klankschaal*** noemde ik onder meer de film 'The Way Out'. Deze prachtige film is gemaakt door Wouter Verhoeven, een Nederlandse filmmaker en mindfulness beoefenaar. Afgelopen augustus werd de website **Evermind Media** gelanceerd: https://evermind.media. Dit is een samenwerking tussen Wouter Verhoeven en de Plum Village gemeenschap. Het streven is om de leer van Thich Nhat Hanh in films te vertalen en deze online te delen. Op de nieuwe Evermind Media website kun je in totaal acht filmprojecten vinden, waarvan er vier zijn gerealiseerd en vier nog in productie zijn. Een aanrader!
Onlangs verscheen een biografie van Zuster Chan Duc, ofwel zuster Annabel. Ze was de eerste westerse, Europese vrouw die door Thây tot non werd gewijd. In de nu verschenen autobiografie ***True Virtue*** deelt ze openhartig over haar jeugd en haar kloosterleven, haar reizen met Thây naar India en Vietnam, de eerste periode van Plum Village en haar rol bij de vestiging van nieuwe oefencentra in de Plum Village traditie. Bestellen kan via www.aandacht.net.
Nu we het toch over boeken hebben: gezien het thema van deze *Klankschaal* noem ik ook nog twee boeken van Thây: *'Liefde voor de Aarde' en 'Wat de Wereld nodig heeft'. Ook deze boeken zijn te bestellen via www.aandacht.net.*

Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart*

Samen in aandacht oefenen

Een persoonlijk verhaal over en naar aanleiding van de Nederlandstaligeretraite in het EIAB

Door Jacquelien van Galen, *True Perfect Wisdom*

Vreugdevol werken

Dit jaar had ik mij voor het eerst opgegeven als staflid bij de Nederlandstalige retraite van 12 tot en met 17 augustus jongstleden in het European Institute of Applied Buddhism (EIAB) in Waldbröl. De stafleden waren uitgenodigd om wat eerder te komen, zodat ze echt waren aangekomen als de deelnemers aan de retraite zouden arriveren. Ik vond het een rijkdom om zo te starten. De nadruk werd steeds gelegd op het vreugdevol werken. Oei, wat een oefening voor iemand als ik! Ik ben opgevoed met de overtuiging dat eerst het werk moet worden gedaan en dat dan pas het plezier volgt. Dat zit al generaties in mijn familie en naar ik geloof ook in onze Nederlandse cultuur. Het was een waarlijk genoegen om het vreugdevolle werken te oefenen. Samen met drie andere stafleden hebben we op maandagmorgen de toiletten 'gekuist', een klusje waar ik zelf voor had gekozen. Rustig, aandachtig, in harmonie met elkaar. Ik heb in mijn leven al heel vaak het sanitair gepoetst. Toch is het steeds weer een ervaring om het werkelijk in aandacht te doen, zonder haast en met plezier.

Vreugde voelen

De hele week door heb ik die vreugde gevoeld. Ik mocht een keer vertalen bij een geleide meditatie en de zuster vroeg vooraf: 'Are you happy with it?' Bij elk werkje en klusje werd dat gevraagd. Ja, ik was er happy mee. Een andere oefening was voor mij hoe ik om kon gaan met een taak die ik wegens tijdelijke fysieke beperkingen niet goed kon uitvoeren. Zette ik mijn tanden op elkaar en deed ik het toch? Zei ik meteen nee? Dat was een zoektocht. Uiteindelijk heb ik kunnen ruilen en deed ik werk dat veel beter bij mij en mijn conditie paste. Tevens leerde ik de les om het op een juiste manier te communiceren. Aan het eind van de week gaf ik mij weer op voor de toiletwerkmeditatie. Ik was helemaal ingesteld op flink poetsen. Na een uur gaf de zuster aan dat het klaar was en dat we konden rusten. Ik vroeg aan een andere zuster of ik nog wat voor haar kon doen. Zij gaf hetzelfde antwoord. Mijn respect voor alle monastics is die week alleen maar toegenomen. Wat verzetten zij veel werk En met wat voor een vreugde en aandacht! Ooit vroeg iemand aan Thây of hij het jammer vond dat hij geen kinderen had. Hij gaf als antwoord dat hij al zijn monastics als zijn voortzettingen



foto: aangeleverd

beschouwde en dat hij daar dankbaar voor was. Dit jaar zag ik heel goed hoeveel voortzettingen Thây heeft. Nu hij niet meer kan spreken zijn veel verschillende dharmaleraren opgestaan die prachtige lezingen geven. Bekende en voor mij onbekende monniken en nonnen vertelden prachtige verhalen aan de kinderen en hielden lezingen voor de volwassenen. Wat een rijkdom aan kennis en ervaring.

Het leven omarmen

Het thema van de retraite was het leven omarmen. Het ging heel veel over gevoelens. Wat zijn gevoelens? Hoe ga je om met gevoelens? Hoe kun je ze waarnemen en ervoor zorgen? Er was een non die een prachtig wijs en wetenschappelijk verhaal hierover hield. Er was ook het verhaal van de monnik die jarenlang zijn gevoelens had weggestopt en pas na acht jaar oefenen met de volledig bewuste ademhaling bij zijn lijden kon komen. Ik schreef tijdens zijn lezing op wat hij ons leerde: Terugkomen naar je adem en je gewaar zijn van je gevoel helpt om in te zien dat je nu leeft en niet meer in het (pijnlijke) verleden. Hoe meer je in contact bent met jezelf, hoe meer je in het nu kunt leven. Ik moest hieraan denken toen ik onlangs op een verjaardag was waar ik me niet welkom voelde. Ik was verbaasd over mijn heftige gevoel van eenzaamheid en afwijzing. Inmiddels heb ik geleerd om niet meteen te reageren en ik kon deze gevoelens waarnemen. Pas later zag ik welk pijnlijk stukje in mij was aangeraakt. Gelukkig kon ik het later met de jarige delen en konden we beiden ons aandeel zien en ook zien hoe we te zorgen hebben voor die gevoelens (door mijn verhaal werd ook bij haar iets pijnlijks aangeraakt). Op die momenten ben ik zo blij met de oefening.

Haast is niet nodig

Broeder Phab Xa gaf in zijn dharma lezing aan hoezeer ‘haast’ een sterke gewoonte-energie is, die soms al generaties teruggaat. Hij zei dat elk moment van het ontdekken dat ‘haast’ niet nodig is, een moment van ontwaken is. Terugkijkend naar hoe ik in mijn werk stond is het me na mijn burn-out gelukt om me niet te haasten, op tijd rust te nemen en te ontspannen. Ik was vanuit een (te) groot verantwoordelijkheidsgevoel te vroeg weer aan het werk gegaan en uiteindelijk heeft me dat opgebroken. Ik stond voortdurend ‘aan’ en was steeds bezig om alles af te krijgen. Snel, snel, snel. Haast, haast, haast. Er zat geen filter meer op. Nu ik niet meer werk is het een ware oefening om alles achter elkaar te doen, één ding tegelijk en me steeds weer te realiseren dat het niet af hoeft en dat het morgen ook kan, of overmorgen of wellicht helemaal niet. Het helpt echt om terug te gaan naar de ademhaling. Het helpt echt om vreugdevol te werken. Het helpt echt om tijd te nemen om lichaam en geest weer bij elkaar te brengen. Soms voel ik me falen als ik nadenk over hoe lang ik al oefen in deze traditie. Tegelijkertijd realiseer ik me hoeveel eerder het mis zou zijn gegaan als ik de oefening niet kende. Ik weet

Ooit vroeg iemand aan Thây of hij het jammer vond dat hij geen kinderen had. Thây gaf als antwoord dat hij al zijn monastics als zijn voortzettingen beschouwde en hij benoemde hoe dankbaar hij zich daarmee voelde. Dit jaar zag ik heel goed hoeveel voortzettingen Thây heeft.

dat ik ook voor deze gevoelens te zorgen heb. Het blijven oefeningen, een leven lang. Het was weer een prachtige ervaring om zo met Nederlandstalige vrienden te oefenen. Het aantal Vlaamse deelnemers neemt volgens mij toe en dat maakt me ook blij. Er waren dit jaar 88 monastics en dat versterkt de sfeer van aandacht en vreugde.

Volgend jaar opnieuw?

Thây Phab Anh zei bij de afsluiting van de retraite dat er elk jaar twijfel is of deze retraite moet worden georganiseerd, omdat het deelnemersaantal terugloopt. Hij was blij dat de retraite wel had plaatsgevonden. Frans van Zomeren, de voorzitter van stichting Leven in Aandacht, vulde aan dat het de tiende keer is dat de Nederlandstalige retraite in het EIAB plaatsvindt. Ik roep iedereen uit Nederland en Vlaanderen op om volgend jaar naar het EIAB te gaan. Het is een prachtige ervaring om alleen, met je gezin, met je partner of met vrienden te komen en samen in aandacht te oefenen.



Loslaten

Op zaterdag 8 juni nam ik deel aan de Verdiepingsdag in Naarden. Het thema was Loslaten en Tineke Spruytenburg gaf er een prachtige lezing over. Loslaten….daar heb ik mee geoefend en dat wil ik met jullie delen.

Yvonne Neven, ***Zuivere Zachtheid van het Hart***

Ik werkte 36 jaar op dezelfde school, met veel plezier bij de kleuters. Toen bleek dat onze school onder de opheffingsnorm kwam en zou gaan sluiten nam een andere kleine school uit een naastgelegen dorp contact met ons op met de vraag of we beide scholen zouden kunnen samenvoegen.

Ik was daar heel enthousiast over, het dorp behield een school, ons gebouw was vrij nieuw en fijn om in te werken en het was groot genoeg om alle kinderen te huisvesten, we zouden de kwaliteiten van beide scholen samen kunnen voegen en er iets moois van kunnen maken dacht ik. Enthousiast zette ik me in om de ouders te overtuigen van dit alles. En het lukte, we zouden samen gaan.

Ik moest solliciteren op mijn eigen baan en kreeg geen kleuters meer. Enkele collega's werden in de verplichte mobiliteit gezet.

En het tweede jaar was het mijn beurt…
De directeur vond mij geen kartrekker, ik werkte een dag en een ochtend, en zette me in de mobiliteit.
Ik was verbijsterd…

Toen kwam de boosheid naar de directeur toe. Ik voelde me afgewezen door haar en door mijn schoolbestuur dat niets van zich liet horen. Ik mocht solliciteren op banen binnen het bestuur maar mocht van de Matchings¬commissie nergens op gesprek omdat ik een te kleine taakomvang had. Ik voelde me machteloos, niet gezien en gewaardeerd…

En er was verdriet om het verlies van mijn school waar ik zó graag werkte, van mijn collega's, het fijne gebouw, maar vooral van de kinderen en de ouders waar ik een band mee had. In de 36 jaar dat ik er werkte had ik inmiddels al de tweede generatie kinderen van meerdere gezinnen in mijn klas gehad.

Dit alles herhaalde zich keer op keer in mijn hoofd….

Toen besefte ik dat dit niet behulpzaam was en dat ik toevlucht moest nemen tot mijn beoefening en ik uit het verhaal moest gaan.

Ik ben begonnen met het verzorgen van mijn pijn elke keer dat ze opkwam. En dat was regelmatig… steeds weer voelen, erkennen en omarmen… geduldig en liefdevol.
Het veranderde langzaamaan van een woeste rivier in een rustig stromend beekje van rouw van afscheid nemen. Door er steeds liefdevol bij te zijn en het uit te nodigen heeft het kunnen helen tot een gevoelig plekje dat soms nog om wat zorg vraagt.

Ook heb ik geoefend met de meditatie van Berg – Stevig om te werken aan mijn geknakte zelfrespect.
Hierdoor kon ik me weer oprichten en voelde ik me naar mezelf toe weer waardevol. Ik heb vanuit die houding een respectvolle brief geschreven naar de Matchings¬commissie en hierin uitgelegd wat de procedure die door het schoolbestuur gehanteerd werd met mij heeft gedaan

Vlak voor de zomervakantie hoorde ik dat ik voor een jaar kon gaan vervangen op een school in de stad.
Ik wilde dit gaan doen van uit vreugde en niet vanuit verbittering.

Daarom heb ik de zaadjes van vreugde water gegeven door dingen te doen waar ik van geniet. Ik ben veel in de natuur geweest en heb mooie boeketten bloemen in mijn huis gezet. Ik heb gekeken naar alle positieve dingen van de school waar ik zou gaan vervangen en heb geoefend met de meditatie Bloem - Fris.

Ik ben heel dankbaar voor mijn beoefening.
Die heeft ervoor gezorgd dat ik niet verbitterd ben geraakt, dat ik mijn vreugdevolle levenshouding heb kunnen hernieuwen en bovendien merk ik dat ik nu veel vrijer in mijn werk sta.
Ik heb inmiddels een vaste plek op een fijne nieuwe school bij de kleuters !

Leven in aandacht is een bron van geluk

In de lente de Mindfulness Retraite met zuster Dieu Nghiem (Jina) vond plaats van 2 t/m 5 mei 2019 in de Beukenhof, Biezenmortel. Tilia vertelt over haar ervaring.

Door Tilia Broekema, Inclusive Path of the Heart, en Willem Vermeulen



Op de fiets van huis (Haarlem) naar Biezenmortel laten we de drukte van de kermis voor onze deur al gauw achter ons. We fietsen door het Groene Hart van Holland genietend van bloeiende bermen vol fluitefruid, koolzaad, margrieten en zelfs al klaprozen én bovenal de rust. Veerpontjes zetten ons over rivieren en na de Loonse- en Drunense Duinen fietsen we mooi op tijd het kloosterterrein op. Om 17:00 uur komen we in de voormalige kapel, nu de Zendo, bij elkaar. We zijn met velen, wel 130 deelnemers en worden in acht families verdeeld. De onze heet Prunus.
Na een korte introduktie verspreiden de verschillende families zich over het gebouw. Onze familieplek blijft de kapel. We maken kennis met zuster Thien Than. Zij komt uit Vietnam en heeft vier jaar in Nederland gewoond en daarna is ze naar Plun Village gegaan. Waar zij al acht jaar non is. Nu weer voor het eerst in Nederland voelt ze zich wat onzeker, maar spreekt goed Nederlands alleen een beetje zachtjes. Gedurende de retraite zien we haar groeien in durf, luider spreken en ze heeft wat te vertellen. Op haar verzoek leidt Jaqueline, ervaren ordelid, de eerste kennismakings¬ronde van onze 16-koppige familie. Wij ervaren onze familie als veilig en betrokken op elkaar. We delen openhartig onze persoonlijke vreugdes en pijnen met soms een bel, die de nodige rust en ruimte geeft om na te voelen. We kijken terug op onze ervaringen tijdens deze retraite, zoals de Dharma-lezingen van zuster Dieu Nghiem, de total relaxations, de meditaties, het zingen en het vraag-en-antwoord
Zuster Dieu Nghiem heeft drie keer een Dharma-lezing gehouden: De eerste avond al sprak zij over aandachtig-zijn, onder het motto: 'Leven in aandacht is een bron van geluk'; en over bewuste ademhalingen en loopmeditatie als middel. Tijdens de volgende twee Dharma-lezingen op vrijdag- en zaterdagochtend gaat zij dieper in op de verschillende aspecten en stadia van mindfulness en meditatie.

Zij is waarlijk een wijze vrouw!
Deze vier dagen waren bijzonder door de twee total relaxations, gegeven door Hilly Bolt met harp en zang en de volgende dag door broeder Pham Hanh met zijn mooie bariton.
Zo ook de dodenherdenking op zaterdagavond 4 mei met persoonlijke getuigenissen van Albertine nav de Tweede Wereldoorlog en de Vietnamese monnik Do Luöng over de Vietnamoorlog.
Hierna volgde een indrukwekkende ceremonie, waarin we de mantra Avalokiteshvara zongen, uiteindelijk één grote cirkel vormend.
De avond daarvoor, op vrijdag, hebben we onder leiding van Pham Hanh in kleine groepjes de Vijf Aandachtoefeningen bediscussieerd. Plenair hebben we onder zijn leiding verschillende aandachtspunten, meningen en raakvlakken uitgewisseld.
Op zondagochtend hebben 25 deelnemers de Aandachtsoefeningen helemaal of voor een deel aangenomen in een ceremonie met de Aarde-aanrakingen. De hele ceremonie riep een verstilde, aandachtige en ontroerende sfeer op. Mede omdat de jongste deelneemster persoonlijk van zuster Dieu Nghiem haar Dharma-naam kreeg.
De retraite werd zondagmiddag afgesloten met een vraag-en-antwoord uitwisseling. Er had een forum plaats genomen van alle nonnen, monniken en twee Dharmaleraren. Zij gaven antwoorden vanuit eigen ervaring en kennis op een open en ontwapenende manier.
Tot slot: we waren in een prachtige omgeving (park, tuin, bos, sportveld) waarin we de vroege ochtendoefeningen (Thai Chi, stokoefeningen en snelwandelen) deden en natuurlijk ook de loopmeditaties. Het weer was fris, maar meestal zonnig.
Laten we de goede en attente keuken niet vergeten; we hebben heerlijk gegeten.
Last but not least: een buiging voor de hele organisatie; die was meer dan goed.
We kijken terug op een boeiende retraite.

Voor de stilte kiezen

Als ik naar een sanghadag ben geweest ervaar ik iedere keer weer dat mijn hart zich heeft geopend. Ik voel hoe fijn dat is. Het voelt vele malen zachter in mij.

Door Merel de Jong

Dit was ook het geval na onze sanghadag van hulpverleners op zondag 14 juli 2019. Aan het einde van deze dag hielp ik mee met opruimen en voelde hoe zacht het in mij was geworden. Ik voelde liefde stromen in mijn hart, ik raakte een diep geluk aan in mijzelf. Dit was een groot verschil met hoe ik 's morgens de sangha binnenstapte. Op zo'n moment in de ochtend voel ik mij vaak moe en wat humeurig. Ik had gedachten als 'had ik niet iets anders met deze dag kunnen doen?' of 'is dit wat ik wil vandaag?'

Toch blijf ik mijzelf steeds verwonderen over het proces: dat het zachter aanvoelt in mij als ik de sangha weer verlaat. Dat is ook mijn drijfveer om te blijven gaan. Ik stel mijzelf weleens de vraag: 'Wat gebeurt er toch in mij, wat maakt dat mijn hart zich weer opent, dat ik liefde voel stromen en het diepe geluk in mijzelf weer aanraak?' Het antwoord op deze vraag is het volgende. In het boeddhisme bewandel ik het pad van liefde en begrip naar mijzelf en naar de ander. Door het bewandelen van dit pad wordt mijn hart geopend en kan ik het diepe geluk in mijzelf aanraken. Keer op keer. Vaak genoeg vergeet ik om met liefdevolle ogen naar mijzelf te kijken en veroordeel ik mijzelf over wat ik mogelijk verkeerd heb gedaan.

Ik kijk nog met regelmaat met strenge ogen naar mijzelf. Dat is best pijnlijk om te voelen. Daarom vind ik het belangrijk om mij te blijven verbinden met de sangha van hulpverleners. Wonderlijk genoeg kijk ik als hulpverlener niet met strenge ogen naar mijn cliënten. Ik kijk met ogen van liefde en begrip naar hun proces, naar hun pijn. Ik weet dat ik door middel van zelfafwijzing mijzelf als mens nog meer geweld aan doe, daarom is het zo belangrijk om hiermee te stoppen.
Wat doen we op een sanghadag? Als kerngroep komen we wat eerder bij elkaar om de meditatieruimte gereed te maken. We zetten thee en koffie en leggen er iets lekkers bij. Er worden kaarsjes aangestoken. De eerste mensen uit de sangha lopen binnen en we begroeten elkaar met een glimlach, soms een knuffel, of een oprechte vraag: 'Hoe is met jou?' Vlak voordat we beginnen met het programma komen we als kerngroep nog even bij elkaar om het dagprogramma door te nemen en de taken te verdelen. Even later wordt de bel uitgenodigd, het praten met elkaar maakt ruimte voor de stilte en iedereen strijkt neer op een kussentje, een meditatiekrukje of op een stoel. De dag wordt ingeleid door iemand uit de kerngroep. Eerst is er een geleide meditatie, dan een loopmeditatie, vervolgens is er een stille meditatie.



We mediteren en ademen samen. Ik voel mij verbonden met de sangha op een dieper niveau. Hier zijn geen woorden meer nodig. Ik ervaar geluk. Opeens neem ik waar dat ik to-do lijstjes aan het maken ben in mijn gedachten. In plaats van herrie te schoppen in mijn hoofd en hierover geïrriteerd te raken dat ik dit doe, kies ik voor stilte. Het zijn maar gedachten, meer is het niet. Na de stille meditatie klinkt er een belletje om onze voeten wakker te maken.

We drinken thee in stilte met iets lekkers erbij. Soms ervaar ik het als een grote oefening om met de stilte te zijn. Ik voel wat onrust; eventjes bijpraten met mijn sanghagenoten is toch ook heel gezellig?? Na de stille theemeditatie geeft Hilly een dharmalezing.

Na de dharmalezing van deze ochtend is er een klein half uurtje ruimte om naar buiten te gaan, de frisse lucht op te snuiven en te wandelen in het prachtige bos van Beukenrode.

De activiteitenbel klinkt om in stilte te lunchen. We worden ons bewust van al het rijke voedsel dat we tot ons mogen nemen. Halverwege de lunch klinkt er een bel, de stilte maakt ruimte voor woorden, de afwezigen worden genoemd en het middagprogramma wordt toegelicht. Na de total relaxation volgt dharmadelen. We oefenen in aandachtig luisteren met een open hart zonder oordeel en reactie. We delen wat op dat moment in ons belangrijk is, en we leren te luisteren naar vooral datgene wat ongezegd blijft.

Tijdens het delen word ik mij ervan bewust dat ik pijn creëer door dualistisch te denken. Door dit inzicht stoppen de gedachten van zelfafwijzing in mij en er sijpelt een ander inzicht binnen over het begrip ‘niets te doen’, écht niets doen en aanwezig te zijn voor de onrust die ik ervaar. Ik deel met een bonzend hart, er is angst in mij om te worden veroordeeld om wat ik te zeggen heb. Vervolgens zie ik dat dit mijn eigen afwijzing is. De dharma helpt mij eraan te herinneren dat ik los mag laten in plaats van vast te houden. Ik voel de vreugde en harmonie.
Voordat we gaan afsluiten zingen we met elkaar. Het wordt nog zachter in mij, een traantje van vreugde rolt over mijn wang, mijn hart opent zich nog een beetje verder, ik voel diep geluk van binnen. De laatste bel klinkt, deze sanghadag is nu écht afgelopen. Jammer, maar wat ben ik blij dat ik ben gegaan!!

Waarom een sangha van hulpverleners?

Als hulpverlener heb ik mij begin 2016 bij deze sangha aangesloten. Ik was net klaar met de opleiding voor transpersoonlijk therapeut aan het Boswijk Instituut in Doorn. Tijdens deze opleiding kregen wij in het derde jaar boeddhistisch onderwijs van Jan Boswijk. Dit inspireerde mij zeer.

Ik zag als hulpverlener in hoe belangrijk het is om goed te blijven zorgen voor jezelf. Op het moment dat ik de juiste aandacht en zorg aan mijzelf heb gegeven kan ik 100 procent aanwezig zijn voor mijn cliënten. Als ik mijzelf heb gehoord, dan pas kan ik de ander horen. Met de voeding die ik tot mij nam door het volgen van boeddhistisch onderwijs, kon ik op een bepaalde manier ook mijn cliënten voeden.
Jan heeft in het voorjaar van 2003 het initiatief genomen om een sangha van hulpverleners op te richten. Deze sangha telt inmiddels 54 leden. Hulpverleners hebben in hun werk veel te maken met lijden. Ik denk dat het juist voor hulpverleners belangrijk is om deel te nemen aan deze sangha. De sangha voelt voor mij als een hulpbron waaruit ik als hulpverlener mag putten. Ervaring heeft mij geleerd dat dit heel fijn is, het geeft mij een bepaalde rust. Het is een plek waar ik mij begrepen voel. Ik mag hier zo vaak vallen en weer opstaan als ik wil. Er is noch goed noch fout. Er wordt niet met ongevraagde adviezen gestrooid. Ik leer ongemakkelijkheden in mijzelf te aanvaarden en hier begrip voor te hebben in plaats van weerstand te bieden en er vanaf te willen.
Tijdens onze bijeenkomsten oefenen we met elkaar in de traditie van Thich Nhat Hanh. We oefenen met elkaar om aanwezig te zijn in het moment, leren luisteren met een open hart, zonder oordeel en reactie. Op het moment dat iemand uit de sangha lijden ervaart of geluk deelt kunnen we zo tot steun zijn voor elkaar. Hierin ligt een enorme kracht en verbindend vermogen dat helend werkt.

Voor wie is de sangha bedoeld?

De sangha is er voor iedereen die hulpverlener is van beroep zoals verpleegkundigen, artsen, maatschappelijk werkers, pastores, politieagenten, trainers, therapeuten, coaches en loopbaanadviseurs. Als je de intentie voelt om je te verbinden aan de sangha van hulpverleners en hiermee wordt bedoeld zoveel mogelijk op de sanghadagen aanwezig te zijn, nodigen we je van harte uit om contact op te nemen. Twee keer per jaar wordt een instroomdag georganiseerd waarop je kunt kennismaken en kunt snuffelen of de sangha bij je past.

Wat doen wij op een sanghadag?

We komen 11 keer per jaar op een zondag bij elkaar van 10.00 uur tot 16.00 uur op het Boswijk Instituut te Doorn. Het thema van iedere sanghadag is verschillend. Soms is er een dharmalezing, of er is een forum waarbij sanghaleden vanuit hun eigen ervaring spreken over een bepaald onderwerp. Soms kijken we via de video naar een dharmalezing gegeven door Thây. Er kan als thema een tekenopdracht zijn. Een enkele keer is er vraag en antwoord met de hele sangha. Dan wordt voor mij nog eens zichtbaar hoeveel wijsheid onze sangha met zich meedraagt.

Op onze sanghadagen volgen we over het algemeen een vaste structuur waarbij we beginnen met meditatie, vaak in de vorm van een geleide meditatie, langzaam lopen en een

stille meditatie. Daarna drinken we thee in stilte en aandacht. Het theedrinken wordt gevolgd door een dharmalezing van Jan, Hilly of een andere dharmaleraar.

Na de lunch is er meestal ruimte voor dharmadelen. Het programma biedt echter ook ruimte aan improvisatie, afhankelijk van de gegeven omstandigheden. De middag kan bijvoorbeeld ook gevuld worden met een lange wandelmeditatie in de mooie omgeving. Soms kijken we naar een lezing of documentaire op DVD. Soms wordt er gezongen.

Een meerdaagse retraite als een warm bad

Naast de zondagbijeenkomsten organiseert de sangha eens per jaar een meerdaagse retraite. Deze biedt je de mogelijkheid om leden van de sangha op een andere manier te ontmoeten en elkaar beter te leren kennen. Dat geeft een vertrouwd gevoel en zorgt voor verbinding. Zo 'n meerdaagse retraite ervaar ik als een warm bad. Het langer bij elkaar zijn zorgt ervoor dat ik meer kan zakken in mijn lichaam. Ik reis van mijn hoofd terug naar mijn hart. Er is tijd en ruimte om tot extra verdieping te komen met elkaar. Door meer mijn rust te nemen wordt mij weer duidelijk hoeveel gewoontepatroontjes er in mij huizen en hoe ik hieraan vasthoud. Ik leer ze te doorzien, maar ze werkelijk loslaten, blijft nog een aardige klus. Iedere keer weer doorzie ik een stukje meer van mijzelf. Er wordt mij een sleutel van inzicht aangereikt. Ik hoef niet langer hard mijn best te doen, maar mag stoppen en loslaten. Zo ontstaat een enorme ruimte in mij.
Voel je vrij om contact met ons op te nemen. En kom gerust kennismaken op een instroomdag, snuffel rond en ervaar of de sangha voor jou als hulpverlener iets kan betekenen.

Als je onze website wilt bezoeken, ga dan naar http://www.sanghavanhulpverleners.nl/

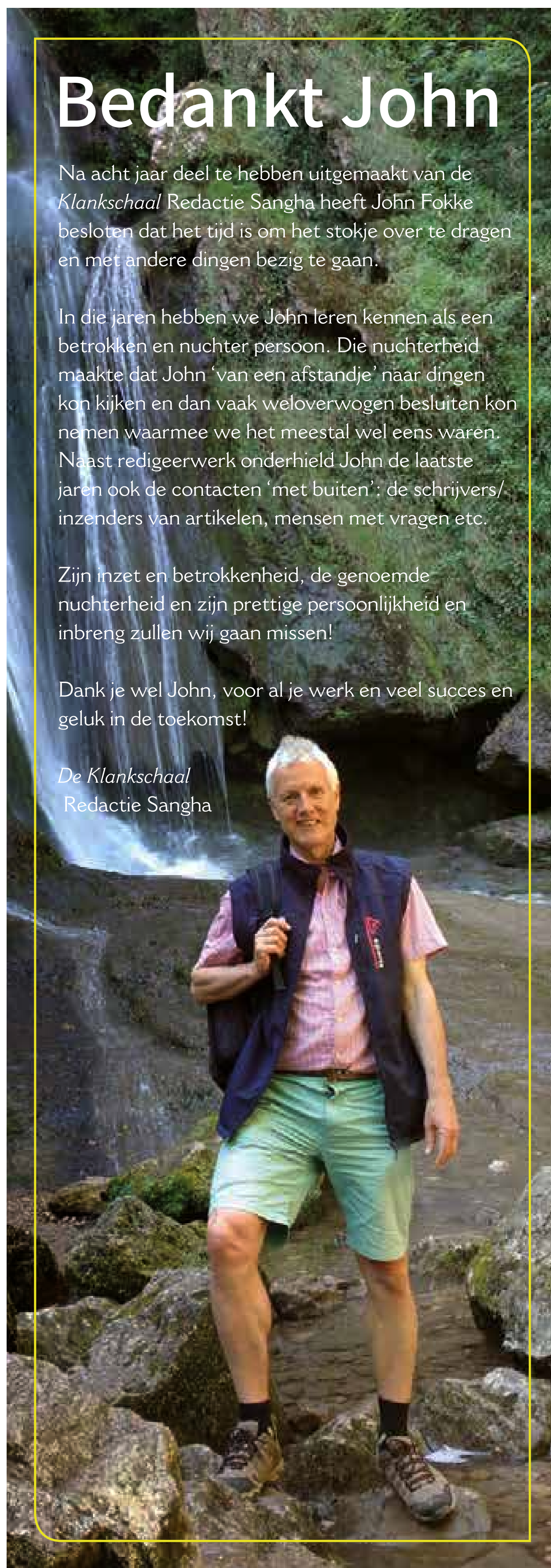


foto: aangeleverd

Bedankt John

Na acht jaar deel te hebben uitgemaakt van de *Klankschaal* Redactie Sangha heeft John Fokke besloten dat het tijd is om het stokje over te dragen en met andere dingen bezig te gaan.

In die jaren hebben we John leren kennen als een betrokken en nuchter persoon. Die nuchterheid maakte dat John 'van een afstandje' naar dingen kon kijken en dan vaak weloverwogen besluiten kon nemen waarmee we het meestal wel eens waren. Naast redigeerwerk onderhield John de laatste jaren ook de contacten 'met buiten': de schrijvers/inzenders van artikelen, mensen met vragen etc.

Zijn inzet en betrokkenheid, de genoemde nuchterheid en zijn prettige persoonlijkheid en inbreng zullen wij gaan missen!

Dank je wel John, voor al je werk en veel succes en geluk in de toekomst!

De Klankschaal
Redactie Sangha

Weet je het zeker?

‘Ben jij wel eens in Plum Village geweest?’, vraagt Thay Phap Khoi aan de kinderen in het EIAB. ‘Heb je de Upper Hamlet gezien? En ben je ook naar beneden gelopen, naar de tempel aan de voet van de heuvel? Die noemen we Son Ha en dat is het mooiste plekje in Plum Village. Daar woon ik en daar speelt zich het volgende verhaal af.

Tineke Spruytenburg, *True Graceful Fragrance*

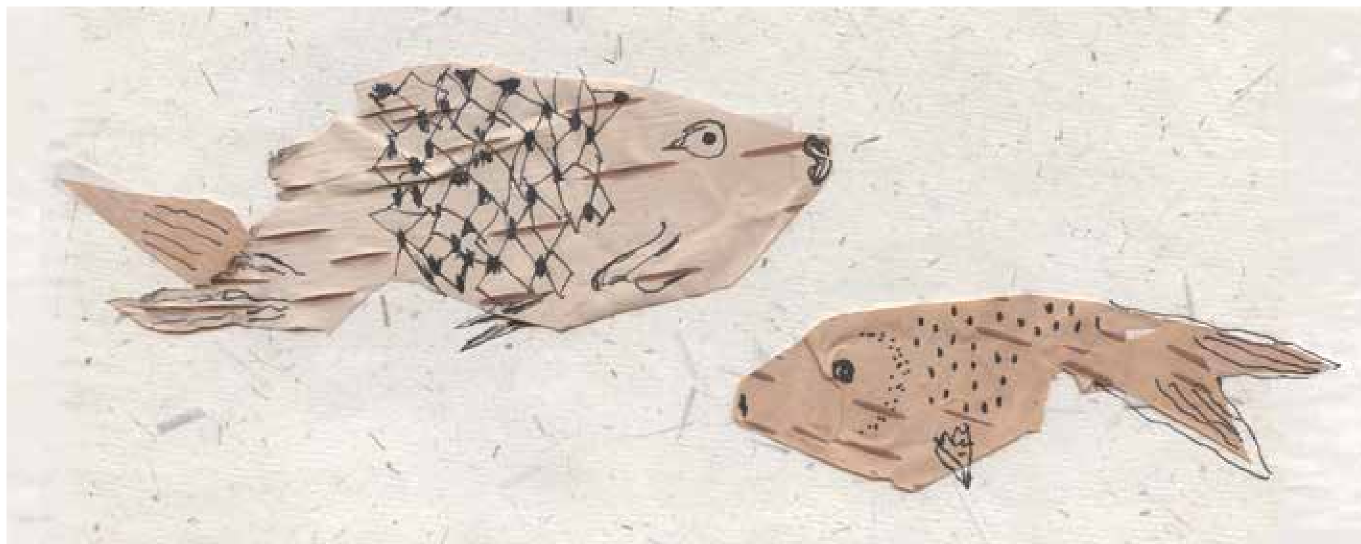
In Son Ha is een bron met heerlijk zoet water dat naar een klein groen meer stroomt. Langs het meer vind je hangmatten waar luie monniken in liggen. In het meer zwemmen karpers. Karpers hebben een droom, ze willen namelijk draken worden. Om draak te worden moet je zo goed en hoog kunnen springen dat je door de hemelpoort gaat en dat is waarom alle karpers overal en altijd bezig zijn hoog springen te oefenen.

De monniken voeren de karpers vaak stukjes stokbrood. Op een dag toen ik de karpers aan het voeren was, zag ik een grote vis die de kleine visjes uit elkaar duwde zodat hij zelf brood kon eten. Ik noemde hem Hamerhoofd omdat hij een nogal grote, beetje platte kop had en omdat ik me aan zijn gedrag ergerde.

Een paar dagen later zag ik hoe Hamerhoofd in de val liep die de jonkies voor hem hadden gezet. Ze hadden zich verzameld aan de kant van het meer waar, half onder water, een grote houten balk zat. Toen Hamerhoofd de kleintjes uit elkaar wilde duwen, stootte hij zijn kop keihard tegen de balk. Hij schrok en maakte zich uit de voeten.
In de dagen erna kwam hij niet uit zijn schuilplaats, ook niet als de monniken brood aan de vissen voerden. Een klein visje, die ik de naam Hartje gaf, zocht Hamerhoofd op en ontdekte dat de grote vis gehandicapt was; zijn rechter vin was heel klein en zijn linker was juist groot.

Hartje zag hoeveel moeite het Hamerhoofd kostte om koers te houden. Hij kon eenvoudigweg niet recht op een doel afzwemmen. Hartje begreep onmiddellijk dat Hamerhoofd nooit de bedoeling had gehad om de kleine vissen te verjagen, integendeel. Hij wilde alleen maar meedoen, maar omdat hij zichzelf niet zo goed kon besturen, lukte dat niet. Hartje besloot hem te helpen en vanaf dat moment snoepte ook Hamerhoofd weer mee van het heerlijke Franse stokbrood.

(vrij naar de kinder dharma lezing van Phap Khoi, tijdens de Nederlandse retraite in het E.I.A.B. in augustus 2019)



illustratie: Anneke Brinkerink

Colofon

Redactie
Wim Erdle, Gré Hellingman, Bea Kalter, Pieter Loogman, Françoise Pottier en Joséphine Wernsen.
Aan dit nummer heeft Jan Zandijk een bijdrage geleverd.
Redactieadres: redactie@aandacht.net
Adres administratie:
Trinidadstraat 2, 1339 MJ Almere, Nederland
klankschaal@aandacht.net

We zijn altijd op zoek naar inspirerende stukken over de thema's en over jouw beoefening in het dagelijkse leven. Wil je met ons je ervaring delen? Graag ontvangen we je stuk, foto's of tekeningen op redactie@aandacht.net.
Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, zonder opmaak. Graag foto's of illustraties niet in de tekst plaatsen maar apart leveren, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitge¬breidere aanwijzingen voor aan¬levering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Word donateur en ontvang *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Het tijdschrift wordt gratis toegezonden aan de donateurs van Stichting Leven in Aandacht en aan alle Sangha's in Nederland en Vlaanderen. Donateur word je door een machtiging af te geven van tenminste 20 euro per jaar. Dat kan online via de webpagina: https://aandacht.net/over-ons/hoe-kan-ik-bijdragen. Als donateur ondersteun je de activiteiten van de stichting, zoals het organiseren van verdiepingsdagen en retraites. Ook kun je een deel van je donatie bestem¬men voor de Vietnamprojecten.
Voor meer informatie over de activiteiten van de stichting zie de website www.aandacht.net.

Boeken bestellen bij Stichting 'Vrede Leven'
Wil je meerdere boeken van Thich Nhat Hanh tegelijk bestellen? Bestellingen vanaf vier boeken doe je door te mailen naar boeken@aandacht.net. Wij nemen dan contact met je op voor de verdere afhandeling en betaling. De boeken worden thuis¬gestuurd. Het netto resultaat komt dan helemaal ten goede van de Stichting en als je op deze manier bestelt, draag je bij aan het verspreiden van het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh, en aan Sangha-opbouwprojecten.



De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennis¬making met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onver¬moeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dage¬lijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatie-gemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu tachtig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samenkomen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat ook andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefe¬ningen in praktijk te brengen zoals zit- en loop-meditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mede¬dogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.

Stichting Leven in Aandacht
Trinidadstraat 2, 1339 MJ Almere, Nederland
bestuur@aandacht.net
www.aandacht.net

Ik hoef het niet alleen te doen

Beste lezers,

Wat leuk om hier wat woorden tot jullie te richten! Mijn naam is Jasper Vaillant. Ik ben 27 jaar, regisseur en theaterdocent van beroep en schuif sinds maart aan bij het bestuur van Leven in Aandacht. Ik ben de penningmeester van Wake Up Nederland en draag sinds januari met een paar andere Wake Uppers zorg voor deze stichting.

Zoals jullie waarschijnlijk al weten heeft Thây Wake Up speciaal opgericht voor jongeren en jongvolwassenen, die samen willen beoefenen en groeien in liefde en begrip. Zo ontstonden over de hele wereld Wake Up sangha's, opgezet door enthousiaste jongelingen die Plum Village hadden bezocht of geïnspireerd waren geraakt door Thich Nhat Hanh. In Nederland schoten de sangha's als paddenstoelen uit de grond. Maar er was nog geen onderling netwerk. Daarom richtte een handjevol Wake Uppers zo'n tien jaar geleden Wake Up Nederland op. Dat groeide en groeide en zo ontstond een geheel eigen gemeenschap van jonge mensen die met elkaar retraites en dagen van aandacht organiseerde. Los van Leven in Aandacht. En niet zonder reden: Wake Up ontwikkelde een eigengereide en speelse omgang met de beoefening en groeit mede omdat het zijn eigen habitat heeft, waar deze omgang tot volle bloei kan komen.

Die bloei heeft echter ook een houdbaarheidsdatum. De leeftijdsgrens van 35 is meer en meer een gespreksonderwerp geworden, evenals de behoefte aan doorgroeimogelijkheden binnen de traditie en de Orde van Interzijn. Dan komt Leven in Aandacht om de hoek kijken. Niet alleen omdat het onze groeipijnen kan verzachten, maar meer nog omdat we samen een grondgebied delen en dus ook samen kunnen groeien en elkaar versterken. Daarom hebben we als Wake Up Nederland begin dit jaar besloten om actief te investeren in de relatie met Leven in Aandacht en zodoende zit ik bij elke bestuursvergadering en laat ik mijn stem horen waar nodig is.

Ik organiseer zelf ook retraites en andere activiteiten en doe dat met veel plezier. Zo heb ik net de organisatie van de Wake Up Zomerretraite achter de rug. Een prachtige ervaring, waarbij ik ten diepste kon ontspannen terwijl ik non-stop bezig was.

Ik kon meer en meer voelen dat ik het niet alleen hoef te doen. Zelfs de perfectionist in mij begon dat te begrijpen. Ik heb een Sangha om me heen, die me kan dragen als dat nodig is. Ik heb vrienden op dit pad, die me onvoorwaardelijk steunen. Die er voor mij zijn. Dat is een groot goed. Daar ben ik zeer dankbaar voor. Dít is waarom ik me al jaren voor Wake Up en onze traditie inzet. Omdat ik in deze gemeenschap een thuis heb gevonden, waar ik helemaal kan zijn wie ik ben.

In vreugde en dankbaarheid,

Jasper Vaillant, *Peaceful Return of the Heart*


foto: aangeleverd



Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
Trinidadstraat 2, 1339 MJ Almere • Nederland / Pays-Bas

Wil je De Klankschaal thuis ontvangen? Zie het colofon p. 30

Leven in Aandacht